1427

خود پڑھ کر دوسروں کو مستفید فرمائیں

جملہ حقوق بذریعہ رجسٹری محفوظ ہیں

اپنی بھلائی دوسروں کی بہتری میں تلاش کرو

قواعد حفظان صحت پر نہایت دلچسپ کتاب

اتالیق صحت کی اشاعت کا مقصد

پیارے اہل وطن ! ذرا غور کرو. کہ جہالت یا ناواقفیت کتنی بڑی بلا ہے!! انتہا امراض کے بیج جس زمین میں اُگتے اور نشو و نما پاتے ہیں. وہ خار دار زمین ا و دیا یا جہالت کی زمین ہے. مثل مشہور ہے. جہالت امراض کی ماں ہے . ناواقفیت سے ہمیشہ نقصان ہوتا ہے . اندھیرے میں انسان گرتا ہے. اُجالا اُس کو گرنے سے بچاتا ہے. باوجودیکہ قوانین صحت کی عدم واقفیت نے ہزارہا انسانوں کو کس مپرسی کی حالت میں کر دیا ہے پھر بھی واقفیت حاصل کرنا ضروری خیال نہیں کیا جاتا۔

اسی اشد ضرورت کو محسوس کرتے ہوئے میں نے طبی مشورہ اور چشمۂ زندگی وغیرہ کتب کی اشاعت کے بعد اتالیق صحت مرتب کرنے کی ایک اور جد و جہد کی ہے. اور سابقہ تصانیف سے ضروری حصّہ لیکر اسمیں مناسب ایزادی کی ہے. میں چاہتا ہوں. کہ یہ رسالہ آپ کی وساطت سے خاص و عام تک پہنچتا ہوا اپنے مقصد میں کامیاب ہو۔

یکم جولائی سنہ ۱۹۲۴ع پہلا ایڈیشن
یکم اکتوبر سنہ ۱۹۳۰ع دوسرا ایڈیشن

سیتارام دت لاہور

[illegible] لاہور

اتالیق صحت

پہلا حصہ

نرالاخیال۔ علاماتِ صحت۔ ذرائعِ صحت۔ اسباب الامراض

مُصنّفہ و مُرتّبہ

مہتہ سیتارام دت کویراج

مصنّف

طبّی مشورہ۔ چشمۂ زندگی۔ شودھن ودھی۔ قانون فضیلت

آدیتہ اوشدھالیہ۔ راولپنڈی۔ لاہور

نرالا خیال

فی زمانہ ڈاکٹروں اور حکیموں کا کام صرف پیدا شدہ امراض کا علاج ہی خیال کیا جاتا ہے۔ تندرستی اور صحت کی حالت میں بڑے سے بڑا صاحب توفیق بھی ڈاکٹر یا وید سے کوئی صلاح یا مشورہ نہیں لیتا۔ اور نہ ہی کسی پیرایہ میں ڈاکٹر یا وید کی خدمت کرنا ضروری سمجھتا ہے۔ ایسا دیکھنے میں نہیں آیا ہے۔ کہ کسی شخص نے وید یا ڈاکٹر کو تندرستی کی حالت میں گھر پر بلا کر یہ پوچھا ہو۔ کہ جناب!

"ہماری موجودہ حالت کو جو ہر طرح کی صحت اور عافیت میں ہے۔ دیکھ کر ہمیں اب ایسا مشورہ دیجئے۔ کہ ہماری یہ حالت بدستور رہے۔ اور ہمیں دوائی یا علاج کی ضرورت ہی نہ پڑے"

اور اس مشورہ کے لئے اس نے وید یا ڈاکٹر کو فیس دی ہو۔ لوگ بحالت بیماری یا لاچاری ہی ڈاکٹر کو بلاتے یا فیس دیتے ہیں۔ یہ رویہ صاف ظاہر کرتا ہے۔ کہ ڈاکٹروں اور حکیموں کی روزی محض لوگوں کے بیمار ہونے پر ہی منحصر ہے۔ اور امراض کی روز افزوں ترقی کے ساتھ ساتھ ہی معالج پیشہ کی آمدنی میں کم زیادتی ہونے کی ناپسندیدہ گنجائش ہے۔

اس کے یہ معنی بھی ہو سکتے ہیں

اور یہ کہ ڈاکٹروں اور حکیموں کو لوگوں کی بیماری میں مالی دلچسپی ہو اور اپنی آمدنی میں ترقی کے لئے بیماری کی زیادتی کے قدرتی طور پر خواہشمند ضرور ہیں۔ جیسے غلہ کے بیوپاری غلہ کی گرانی کی

منّتیں مناتے ہیں۔ بیوپاری اور لڑنے والی قومیں دنگہ اور فساد
کے ہمیشہ خواہشمند رہتے ہیں۔ وکیل اور بیرسٹر مقدمات کی زیادتی
کے طالب بنے رہتے ہیں۔ ایسے ہی دوستو! ایک شریف اور مفید
پیشہ کا معزز گروہ جس کا کام لوگوں کو امراض سے بچانا اور صحت
کا قائم رکھنا تھا۔ خاص و عام کے اُلٹے رواج اور غلط برتاؤ سے
وہ اب خاص و عام کی امراض اور دکھوں میں اپنی خوش قسمتی اور
مالی کامیابی سمجھ رہا ہے"

دوستو! ذرا تم ہی اس وقت غور کرو۔ کہ جب معالجوں اور مرضیوں
کا یہ حال ہوا۔ تو پھر یہ کون سوچے۔ کہ امراض پیدا ہی نہ ہوں۔ اور ادویات
کی ضرورت کم پڑے۔ کس طرح لوگ تندرست بنے رہیں۔ کیسے ان کی جسمانی
صحت دن بدن اچھی ہو۔ اور کیسے ہر ایک گھرانے میں طاقتور نیک
اور نورانی اولاد پیدا ہو۔ طاعون۔ موسمی بخار۔ اور وبائی
امراض کیسے دُور ہوں۔ زہریلی۔ مُضر صحت اشیاء اور ادویات کا
استعمال لوگ کیسے چھوڑیں۔ واقعی اس اہم کام کی سرانجام دہی کے لئے
مناسب انتظام کرنا؛

اشد ض[illegible]

ہاں! ہاں!! اگر موجودہ طریق کے برعکس ایسا بندوبست کر دیا جاوے کہ
بحالت بیماری یا کسی وبا کے عام طور پر پھیلنے کے وقت
ڈاکٹروں اور طبیبوں کی آمدنی بجائے زیادہ ہونے کے
یکدم کم کر دی جاوے۔ تو قدرتی طور پر ہر ایک معالج یہ

کوشش کرے گا۔ کہ امراض پیدا ہی نہ ہوں۔

لیکن یہ بات کس طرح عملی صورت اختیار کر سکتی ہے۔ اس کا صرف ایک ہی سنہری اور بے خطر طریق ہے۔ کہ لوگ بجائے بیماری صحت کی حالت میں معالج سے مشورہ لیں۔ اور لاچار دبیمار ہو کر فیس دینے کی بجائے تندرستی کی حالت میں فیس دیویں۔ اور ادویات خریدنے کی جگہ قائمی صحت اور آئندہ امراض سے بچنے کی تدابیر پوچھیں اور بیمار ہو کر حکیم کو گھر پر بلانے کی بجائے صحت اور تندرستی کی حالت میں عزت سے بلا مناسب طبی مشورہ اور ہدایت لیکر حسب حیثیت نذرانوں سے اسکو خوش کریں۔

نہ یہ کہ جب اپنے دارو دوا۔ جادو۔ ٹونہ یا ادھر اُدھر کے نسخہ جات سے مطلب براری نہ ہو۔ تو مجبوراً صحت بیمار سے مایوس ہو کر معالج سے رجوع کی جاوے۔

دوستو! یاد رکھو جب تک یہ طریق رائج نہیں ہوگا یعنے معالج قوانین صحت کے پرچارک نہیں ہوں گے۔ اور لوگ بحالت صحت ان کی قدر نہ کریں گے۔ اور طاعون وغیرہ وبائی امراض کے وقت ان کی آمدنی میں تنزل نہیں ہوگا۔ تب تک لوگ امراض سے نجات نہیں پا سکتے۔

علامات صحت

علامات صحت کا جاننا ہر ایک فرد بشر کے لئے اس واسطے ضروری اور لازمی ہے۔ کہ وہ کسی خاص بیماری کا نام نہ جانتے ہوئے بھی صرف علامات

کی موجودگی یا غیر موجودگی کو دیکھ کر یقین کر سکے۔ کہ تندرستی موجود ہے یا نہیں اور علامات صحت کی عدم موجودگی میں اس کے حصول کی کوشش کر سکے۔

تندرستی کیا ہے؟

انسان دو چیزوں سے مرکب ہے۔ جسم اور روح جب تک یہ ہر دو تندرست نہ ہوں یا اپنے فرائض کو بخوبی سرانجام نہ دیویں۔ ایک انسان پورے معنوں میں تندرست نہیں کہلا سکتا۔ تندرستی پوری نشو و نما کا نام ہے۔ اور پوری نشو و نما پوری خوشی کا باعث ہے۔ صحت جسمانی اعضاء کی تکمیل۔ دماغی قوائے کی سلامتی اور روحانی پاکیزگی کا نام ہے۔ یا دوسرے الفاظ میں یہ سمجھو۔ کہ انسانی تمام قوائے کی سلامتی اور پوری خوشی۔ خوبصورتی طاقت۔ دلیری۔ اور پاکیزگی کا نام تندرستی ہے۔ لہذا دنیا کی تمام نعمتوں اور قدرتی عطیوں سے زیادہ قابل قدر نعمت جو ہمارے رہن سہن اور کھان پان اور زندگی کو پُر لطف بناتی ہے۔ وہ صحت ہے۔

صحت کی پہلی نشانی خوبصورتی

خوبصورتی۔ جسمانی صحت کی پہلی نشانی ہے۔ کیونکہ صحت ہی جسم کو پورے طور پر نشو و نما کرتی ہے۔ اور پوری نشو و نما ہی خوبصورتی ہے محض خط و خال کی خوبی اور چہرہ کی ٹیپ ٹاپ خوبصورتی نہیں ہے دنیا میں ہر ایک جاندار یا بے جان چیز پوری نشو و نما کی حالت میں ہی خوبصورت دکھلائی دیتی ہے۔ اسی طرح مرد و عورت میں ہر ایک حصّہ جسم کی درست درست نشو و نما جو ہر ایک اعضاء کو پوری طرح اس کے افعال کی سرانجام دہی کے لائق بناتی ہے۔ وہی بڑے درجہ کی خوبصورتی ہے اور ایسی خوبصورتی بغیر مکمل صحت نہیں ہو سکتی۔ انسان کا ہر ایک اعضاء ے

سر۔ آنکھ۔ ناک۔ کان۔ وہ ہی خوبصورت اور اعلےٰ ہے۔ جو اپنے افعال مثلاً دیکھنا۔ سونگھنا۔ سُننا۔ وغیرہ بخوبی سرانجام دے سکے۔ ایک خوبصورت منہ وہ ہے۔ جس کے دانتوں کی بناوٹ اور ہونٹوں کی شکل موزون اور مکمل ہو۔ وہ ہی چھاتی خوبصورت چھاتی ہے۔ جس کی چوڑائی اور لمبائی پوری ہو۔ اور اپنے کام کی سرانجام دہی میں درست ہو۔ بیمار اور کمزور اعضائے اپنے منصبی کام کی سرانجام دہی میں قاصر ہوتے ہیں۔ اور منصبی کام پوری طرح نہ ہو سکنا ہی بیماری اور بدصورتی ہے ؀

خوبصورتی کی تصویر

موزون اور سجا ہوا قد و قامت نرم۔ صاف اور قدرے شفاف جلد جسمیں گلابی خون چمک رہا ہو۔ اور جس کی خاص جھلک ہاتھ پاؤں کی انگلیوں اور پوروں میں نمودار ہو۔ بال چمکدار اور تر و تازہ۔ آنکھیں صاف چمکدار۔ پُرازِ زندگی اور دل کے نیک خیالات کو بتانے والی۔ ہونٹھ گلابی مسکراتے ہوئے۔ دانت مضبوط۔ یکساں۔ اور موتی کیطرح سفید۔ سانس میٹھا جسمیں کوئی بدبو نہ ہو۔ جس سے دوسرے کو کراہت آوے۔ جسم میں چستی کام میں محبت۔ دل میں ہوشیاری۔ دلیری۔ امید۔ زندہ دلی۔ خوش خلقی بہادرانہ خیال۔ دوسروں کی خوشی کو زیادہ کرنے کی دائمی خواہش اور کوشش خوبصورتی اور صحت کی اصلی تصویر ہے ؀

خوبصورتی کا راز

اگر آپ کو خوبصورتی اور دلکش شکل پیاری ہے اور آپ چاہتے ہیں۔ کہ آپ کی اولاد منوہر شکل صورت اور دل لُبھانے والی ہو۔ اور اس طرح نسلاً بعد نسلاً خوبصورتی تمہارے خاندان میں قائم رہے۔ تو بخوبی یاد رکھئے۔ کہ اس کے حصول کا صرف

ایک ہی طریق ہے۔ اور وہ یہ کہ آپ بذاتِ خود قوانینِ صحت کی پابندی کریں۔ اور اولاد کو کراویں۔ جتنے درجہ تک کوئی شخص قوانین صحت کی پابندی کرتا ہے۔ اتنی ہی حد تک وہ تندرست رہ سکتا ہے اور جتنے جتنے درجہ تک کوئی تندرست ہوتا ہے۔ اتنا اتنا ہی وہ خوبصورت رہ سکتا ہے۔ تم نیک بنو۔ چال چلن کو سدھارو۔ اور اصول صحت کو جان کر ان کے پابند بنو۔ تو یقین جانو۔ کہ تم خوبصورتی اور خوشی پاؤ گے۔

صحت کی دوسری نشانی چستی

چستی صحت کی دوسری نشانی ہے۔ کیونکہ ہر ایک تندرست اور توانا اعضاء بغیر استعمال نہیں رہ سکتا۔ ہر ایک تندرست پٹھا اور ہر ایک تندرست عضلہ کام مانگتا ہے۔ ایک صحیح و سالم دماغ بغیر کام رہ نہیں رہ سکتا۔ صحت کی حالت میں جسمانی مواد صالح یعنے دھاتو زیادہ پیدا ہوتے۔ اور خرچ ہوتے ہیں۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ غذا جلدی ہضم ہوتی۔ اور دوران خون باقاعدہ ہوتا پھیپھڑے خوب باقاعدگی سے کام کرتے اور چست ہوتے ہیں۔ جگر اور گردے اپنے کام میں تیار اور تازہ رہتے ہیں۔ انسان ہر وقت فرحندہ ہوشیار اور تروتازہ بنا رہتا ہے ؛

برخلاف اس کے سستی اور آلس کمزوری اور بیماری کا نتیجہ اور نشان ہے۔ ایک سست اعضاء بیمار اعضاء ہے۔ اور ایک سست انسان مریض انسان ہے۔ اس کے اندر صحت کی طاقت بخش لہر چلنے سے سستی کافور ہو جاتی ہے ؛

صحت کی تیسری نشانی طاقت

طاقت اور دلیری صحت کی تیسری نشانی ہے۔ کیونکہ مستقل طاقت اور دلیری جسمانی اعضار کی مضبوطی سے حاصل ہوتی ہے۔ سچی طاقت اور دلیری کے لئے ضروری ہے۔ کہ دماغ مضبوط ہو۔ جسم میں اعصابی طاقت کا زور ہو۔ اور عضلات یا گوشت مضبوط ہو۔ مستقل ارادہ۔ مضبوط خواہشات اور دلیری والے انسان مضبوط اور تندرست جسم رکھتے ہیں۔ اور مضبوط جسم لمبی اور صحت کی زندگی پاتا ہے۔

طاقت کی فضیلت کا بیان احاطۂ امکان سے باہر ہے۔ صحت کی خوشگوار فرحت افزا پھلواڑی کو طاقت کی زندگی بخش آبشار تر و تازہ اور شگفتہ رکھتی ہے۔ کملائے ہوئے پھول۔ پتیاں۔ اور گرمی سے جھلسی ہوئی پنکھڑیاں جیسے زندگی بخش پانی کو پاکر ہری بھری ہو کر کھل جاتی ہیں۔ ایسے ہی پژمردہ اور مرجھائے ہوئے جسم اور چہرے خون میں طاقت بخش اجزار کے داخل ہوتے ہی چمک اٹھتے ہیں۔ بچے طاقت کے محتاج ہیں۔ جوان اس کے منتظر کھڑے ہیں بوڑھے اس کا وظیفہ پڑھ رہے ہیں۔ چین۔ جاپان۔ روس۔ جرمن انگلستان۔ فرانس۔ ٹرکی۔ اور ہندوستان بلکہ خلار اور آسمان کے رہنے والے بھی طاقت کیلئے دست بدعا ہیں۔ الغرض انسانی جماعت کا کوئی فرد بشر بھی اپنے فرض کی ادائیگی کے لئے بغیر طاقت اور صحت ہرگز سبکدوش نہیں ہوسکتا۔

چمن نشاط کی شادابی قائم رکھنے کے لئے طاقت کی بہشتی نہر کے سوائے اور کوئی ذریعہ آبیاری نہیں ہے ×

مصنفہ ہتہ سینارام دت کوی راج آدیتہ اوشدھالیہ راولپنڈی و لاہور

صحت کی چوتھی نشانی خوشی

ہمیشہ کی خوشی۔ اور اطمینان خاطر صحت کی چوتھی نشانی ہے کیونکہ بغیر صحت پوری خوشی کی زندگی حاصل ہونا محال ہے۔ درد اور غم میں کچھ فرق نہیں ہے۔ درد ایک مجروح اور بیمار عضو کو ظاہر کرتا ہے۔ اور غم ایک ناخوش روح کو بتلاتا ہے۔ چونکہ ہر ایک انسان کو قدرتی طور پر درد اور غم سے نفرت ہے۔ لیکن درد اور غم جسمانی و روحانی بیماری کے نتائج اور نشانات ہیں۔ پس جسمانی بیماری اور روحانی نقائص کو دور کرنے سے درد و غم دُور ہو جاتا ہے ؂

ذرائعہ صحت

ذرائعہ صحت سے مراد وہ عام ذرائعہ ہیں۔ جن سے انسانی تندرستی برقرار رہ سکتی ہے۔ اور جن پر عمل کرنے سے ایک بیمار انسان رو بصحت ہو سکتا ہے۔ اور تندرست اپنی صحت کو برقرار رکھ سکتا ہے۔ حفظانِ صحت کے لئے جس جس قسم کی خوراک چال چلن اور برتاؤ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ وہ تمام ذرائعہ صحت ہیں۔ ذرائعہ صحت کے عمل کے بغیر صحت کا قایم رہنا اور خوشی کا ہونا محال ہے۔ لیکن افسوس کا مقام ہے کہ ایسے ضروری امور کی طرف بہت کم لوگوں کی توجہ ہوتی ہے۔ اور اچھے لکھے پڑھے تعلیم یافتہ اشخاص کو ذرائعہ صحت کا بالکل بہت کم علم ہوتا ہے۔ اور یہ ظاہر ہے۔ کہ جب تک واقفیت نہ ہو۔ کیسے اُن کو برتا جا سکتا ہے۔ جس شخص کو یہ پتہ نہیں۔ کہ کیسی غذا مضر صحت ہے کس قسم کا پانی امراض کا موجب ہے۔ کون کون کام بیماری کے بواعث

ہیں۔ کونسی ہوا صحت بخش ہے۔ وہ کیسے ان امور سے واجب فائدہ اُٹھا سکتا یا نقصان سے بچ سکتا ہے۔ لہذا ضروری ہے۔ کہ ہر ایک والدین خود ذرائعہ صحت سے بخوبی واقف ہوں۔ اور انہی ذرائعہ صحت سے وہ اولاد کو بھی بخوبی واقف بنا دیں ؛

پہلا ذریعہ صحت والدین

ہر ایک انسان کے لئے پہلا ذریعہ صحت والدین ہیں۔ بچہ کی تمام طاقت اور صحت کا دار و مدار سب سے اول والدین کی صحت پر ہے۔ یہ اصُول ہے۔ کہ مضبوط اور تندرست والدین کی اولاد بھی مضبوط اور تندرست ہوتی ہے۔ جیسے ایک تندرست اور عمدہ بیج سے ہی ایک اعلیٰ فصل پیدا ہوتی ہے۔ ایسے ہی صحیح وسالم والدین سے ہی صحیح وسالم اولاد پیدا ہوتی ہے۔ بیمار والدین کے ہاں کمزور اور بیمار بچے پیدا ہوتے ہیں۔ دراز عمر والدین کی اولاد بھی عموماً دراز عمر ہوتی ہے۔ ایک شخص جو عمدہ صحت والے خاندان میں پیدا ہوا ہے۔ اور جس کی اپنی صحت بھی عمدہ ہے۔ اپنی اولاد میں اسی عمدہ صحت کی زندگی کو دینے کے بعد خود بد پرہیزیوں سے قبل از وقت مر سکتا ہے مگر اس کی اولاد اسی موروثی نیک طاقت کو لیکر ایک اعلیٰ صحت اور درازعمری کو حاصل کرتی ہے۔ اور ایک شخص عمدہ خاندان سے عمدہ صحت رکھتے ہوئے بھی اپنی بدپرہیزی اور ذرائعہ صحت کی عدم پیروی سے جسم کو نکما کر کے اولاد کو بھی نکما بناتا ہے۔ غمگین اور اداس یا بیمار اور کمزور والدین جنہوں نے اپنی طاقت کو انواع واقسام کی بدپرہیزیوں اور تمباکو افیون۔ بھنگ۔ شراب وغیرہ منشیات و

محرک اشیاء کے کثرت استعمال سے کمزور کر دیا ہو۔ ممکن نہیں ہے کہ اُن کے ہاں پوری
طاقتور اولاد پیدا ہو سکے۔ لہٰذا والدین کا فرض ہے کہ اولاد پیدا کرنے سے
بیشتر وہ اپنی صحت کو یہاں تک درست کر لیں اور حتی المقدور کوشش کریں
کہ اولاد اِن کی جسمانی یا روحانی کمزوریوں سے بہت کم متاثر ہو۔

قیام نسل میں قدرتی امداد

اُمید دلانے والا اصول ہے
کہ ایک شخص کے لئے جو بد
قسمتی سے کمزور اور بیمار والدین سے پیدا ہوا ہے۔ بعد پیدائش
ان موروثی کمزوریوں اور بیماریوں سے محفوظ رہنے کا بہت
ہی موقع ہے۔ کیونکہ قدرت نہایت ہی مہربان ہے اور ہر وقت
حتی المقدور اس کوشش میں لگی رہتی ہے۔ کہ نسل کو قائم رکھنے
کے لئے کمزوریوں کی کاٹ چھانٹ کرتی رہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ
بیمار والدین کے بچے عموماً نیچر کی مہربانی سے ان کی نسبت اچھے
دکھلائی دیتے ہیں۔ لہٰذا پہلے ذریعہ صحت سے قدرے محروم
ہوتے ہوئے بھی کسی شخص کو مکمل نشو و نما حاصل کرنے کیلئے
ہرگز مایوس نہیں ہونا چاہیئے۔ بلکہ آئندہ بتلاتے ہوئے ذرائعہ
صحت پر عمل کرنے اور جسمانی نشو و نما کے اصولوں پر چلنے سے
قدرت کو مدد دینی چاہیئے۔ اس طرح تقریباً تمام موروثی نقائص
بالکل دُور ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ بہت دفعہ آپ نے دیکھا ہو گا۔ کہ
بدصورت۔ بیمار اور کند ذہن بچے موافق حالات اور عمدہ
تعلیم ملنے سے خوبصورت۔ تندرست اور صاحب عقل ہو گئے
جن کی نسبت بچپن میں سب حالات کو مدنظر رکھ کر یہ خیال پیدا

ہوتا تھا کہ یہ کمزور ہی رہیں گے ؎

دوسرا ذریعہ صحت والدہ

دوسرا ذریعہ صحت ہر ایک انسان کے لئے خصوصیت سے اس کی والدہ ہے۔ کیونکہ باپ کا اثر گربھادہان یا قیام حمل کے بعد اولاد پر براہِ راست کچھ نہیں پڑتا۔ لیکن ایام حمل اور ایام شیر خواری میں ماں کی خوراک۔ رہائش اور خیالات کا اثر اولاد پر بڑا بھاری ہوتا ہے۔ اور ایک انسان کی صحت کا بہت سا دارومدار اس کی والدہ کے ان ایام کے حالات پر منحصر ہے۔ ایّام حمل میں تنگ و تاریک گلی کوچوں میں رہنا۔ گندی ہوا اور گندی غذا کا کھانا۔ غم فکر کا رہنا۔ اولاد کیلئے نہایت مضر ہے۔ گوشت۔ چاء۔ شراب تمباکو۔ مٹی۔ کوئلہ۔ کھانے کی خراب عادات اور ماں کی بُری خواہشات سے بچے تندرست نہیں پیدا ہو سکتے۔ دوران حمل میں اس قسم کی غذا سے پرورش پائے ہوئے بچے ضرور مرتے اور مرنے کے قابل ہیں۔ کیونکہ ایسے بچے جیتے ہوئے بجائے کسی طرح کی خوشی کا باعث ہوں۔ اُلٹا مصیبت کا سبب ہوتے ہیں۔ یہی حال ایام شیر خواری میں سمجھنا چاہیئے۔ دوران حمل کی طرح ایام شیر خواری میں بھی جماع یا کوئی نفسانی اُکساہٹ اولاد کیلئے نہایت خطرناک ہے۔ کیونکہ ایّام شیر خواری میں تناسلی اُکساہٹ دودھ کو بگاڑتی اور کم کر دیتی ہے۔ اور بوجہ اُکساہٹ خون حیض لاتی ہے۔ بسا اوقات پھر حمل ہو جاتا ہے۔ ایک بچہ تو پیٹ میں اور دوسرا چھاتی کے دودھ سے پرورش پاتا ہے۔ پس اس طرح دونوں بچے پوری قدرتی نشوونما سے محروم رہ کر بڑے بھاری

قدرتی ذریعہ صحت سے محروم رہتے ہیں۔ لہذا اسمیں شک نہیں کہ بچے کے لئے ایسی بد پرہیز اور بیمار والدہ کے دودھ سے تندرست گائے کا دودھ بدرجہا بہتر اور موزون ہے۔ ماں کی غذا۔ ورزش اور خیالات تمام کا اثر دودھ پر ضرور پڑتا ہے۔ اور دودھ جس بچے کی غذا ہو اُس پر بھی ویسا ہی اثر پڑتا ہے۔

ایک شکست اور بیمار والدہ کا دودھ بچے کو کوئی طاقت نہیں دے سکتا۔ تمام منشیات۔ تمام محرک اغذیہ وادویہ۔ شراب وغیرہ سے والدہ کو عموماً اور ایام شیرخواری وحمل میں خصوصاً پرہیز کرنا لازم ہے۔ چھوٹے بچوں کو نالائق والدہ افیون کھلاکر سلاتی ہیں اس طرح منوں افیون دنیا میں بچوں کو کھلائی جاتی ہے۔ اور لاکھوں اس وجہ سے بچپن میں مرجاتے ہیں۔ مگر کوئی خیال نہیں کرتا۔ کہ ان خطرناک رواجوں کو زبردستی بند کرانا چاہئے۔ پس ہر ایک انسان کے لئے دوسرا قدرتی ذریعہ صحت یہ ہے۔ کہ دوران حمل اور ایام شیرخواری میں والدہ کی خوراک اور طریق رہائش بالکل قوانین حفظان صحت کے مطابق ہو ؎

تیسرا ذریعہ صحت قدرتی غذا

تیسرا ذریعہ صحت۔ بچوں اور جوانوں کیلئے عمدہ اور مناسب غذا ہے۔ جو تمام ردی اور فاسد مواد سے بری ہو۔ عمر وقت۔ موسم۔ اور مقدار کے مطابق ہو۔ جو بچے بچپن میں گوشت حیوانات پر پلتے ہیں۔ اُن میں بہت سی امراض حیوانی کے اثرات بذریعہ غذا بچپن سے ہی داخل ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ لہذا بچوں کو ہرگز

گوشت حیوانات نہ دینا چاہیے۔ بچوں کے لئے سب سے عمدہ غذا دودھ ہے۔ اگر مناسب مقدار میں سبزی۔ گھی۔ اور مختلف قسم کے اناج۔ موسمی تازہ یا خشک پھل دودھ کے ساتھ ملا دئے جاویں تو نہایت عمدہ اور قدرتی غذا ہر ایک انسان کے لئے حاصل ہوتی ہے۔ گوشت انسان کی قدرتی غذا نہیں ہے۔ اور اسی وجہ سے یہ کسی نہ کسی شکل میں ضرور باعث نقصان ہوتا ہے۔ جیسے بیماری کے وقت مختلف قسم کی زہریلی ادویات اور ایسی اشیاء سے کام لیا جاتا ہے۔ جو بحالت صحت نقصان دہ ہوتی ہیں۔ اسی طرح گوشت وغیرہ محرک اشیاء سے بحالت بیماری موقع مناسب پر خاص حد تک کام لیا جاوے۔ تو درگذر کیا جا سکتا ہے۔ مگر ان کا استعمال بحالت صحت کسی طرح جائز اور روا نہیں ہے۔ کیونکہ زندگی بڑی عزیز اور قیمتی چیز ہے۔ پس کسی زندہ جاندار کو محض اپنے ذائقہ اور سواد کے لئے ہلاک کرنا بعید از ہمدردی اور انسانیت ہے۔ حضرت سعدی رح تصدیق فرماتے ہیں۔ ؎

میازار مورے کہ دانہ کش است
کہ جان دارد و جان شیریں خوش است

بقول اکبر بادشاہ "ایں سینۂ اسرار الٰہی را گور حیوانات ساختن بعید از عقل و شعور است"۔ پس پیارے ہموطنوں! تیرا ذریعہ صحت ہر ایک انسان اور حیوان کیلئے نہیں۔ نہیں بلکہ ہر ایک نباتات کے لئے مناسب اور قدرتی غذا ہے۔ خراب زمین میں ایک مضبوط بیج بھی پوری طرح ہرگز نشو و نما نہیں پا سکتا۔ زمین بیج کے لئے بمنزلہ غذا ہے۔ کیونکہ وہ اپنی

تمام غذائیت زمین سے کھینچتا ہے۔ پس صحت کو بحال رکھنے کیلئے طبی مشورہ میں بیان کئے ہوئے ڈاکٹر غذا کے مشورہ پر عملدرآمد ہونا ازبس ضروری ہے آپ یقین جانیں۔ کہ تمام مغربی فلاسفر اور محقق اس نتیجہ پر پہنچے ہیں۔ کہ انسان کی قدرتی غذا پھل۔ سبزی۔ دودھ۔ گھی۔ اور اناج ہیں۔ گوشت انسان کی قدرتی غذا نہیں ہے لیکن انسان خود مختار ہونے سے جیسے اور خلاف فطرت افعال کا مرتکب ہوتا ہے۔ ایسے ہی اُس نے گوشت کو بھی زبردستی اپنی خوراک بنا لیا ہے۔ انسان کی تمام غذا نباتات ہیں کثرت سے ملتی ہے۔ حیوانات کا گوشت بھی اُس غذا یا خوراک سے پیدا ہوتا ہے۔ جو حیوانات نباتات سے لیتے ہیں ؀

قدرتی میلان

انسان کو قدرتی طور پر بوچڑ خانہ اور پکھیوں سے بھنے ہوئے گوشت کے ٹکڑوں سے ایک سبزہ زار اور پھولوں سے لدا ہوا باغ زیادہ دلکش اور دلفریب معلوم ہوتا ہے۔ اگر آپ کا کوئی عزیز دوست ہو۔ اور آپ اس کو سیر کے لئے لے جاویں۔ تو کیا میں یہ خیال کر سکتا ہوں۔ کہ آپ اس کو قصائیوں کے بازار میں سیر کرانے کے لئے لیجانا زیادہ پسند کریں گے۔ جہاں جا بجا غلاظت خون۔ بال اور ہڈیاں پڑی ہوتی ہیں۔ یا کسی باغ میں لے جاویں گے جہاں پھلوں سے لدے ہوئے گوناگوں درخت لہلہا رہے ہوں۔ چاروں طرف سبزہ زار بہار دکھلا رہا ہو۔ خوبصورت اور دل کو لبھانے والے پھولوں کی مہک دماغوں کو معطر کر رہی ہو۔ دلفریب پرند دلربا سُریلی آوازوں سے سامعین کے مغموم دلوں کو خوش کرتے ہوں۔ جہاں قدرت نے اپنی لاانتہا طاقت کے پوشیدہ رازوں کا انکشاف کیا ہو

جہاں راحت کا فرشتہ گلشن کی ایک سبز پتی کی طرف اشارہ کرتا ہوا خاموش
آواز سے تمہیں یہ نغمہ سنا کر اور خواب غفلت سے جگا کر معرفت کا سبق
دیتے ہوئے کہہ رہا ہو۔ کہ ؎

برگ درختان سبز در نظر ہوشیار
ہر ورقے دفتر لیست معرفتِ کردگار

اور جہاں ہر ایک سبز پتہ زبانِ حال سے کہہ رہا ہو۔ ع

ہر ورقے دفتر لیست معرفتِ کردگار

سچ بتلاؤ۔ کہ آپ کا دوست کونسی سیر کو پسند کرے گا؟ یقیناً آپ کا دوست
قدرتی میلان کے سبب پھول اور پھلوں سے لدے ہوئے باغ۔ سبزہ
زار اور قدرتی اشجار سے سجے ہوئے پہاڑ اور جنگل کی سیر پسند کریگا
غذا خوب بھوک لگنے پر اور خوب چبا کر اتنی ہی مقدار میں جتنی
کہ معدہ بخوبی ہضم کر سکے۔ کھانی چاہئے۔ تکان یا غم و فکر کی حالت میں
غذا کھانے سے بخوبی نہ ہضم ہو کر امراض کا باعث ہوتی ہے ؎

چوتھا ذریعہ صحت صاف ہوا

انسان کی زندگی اور صحت کیلئے جن اسباب کی ضرورت
ہے۔ ان سب سے ضروری تازہ اور صاف ہوا ہے۔ ہر ایک طالب صحت
کو روزانہ کھلی ہوا میں سیر اور ورزش کرنی چاہئے۔ خصوصاً طلبا اور
دماغی کام کرنے والوں کو باغیچوں۔ ندی کے کناروں اور کھلے میدانوں
میں اپنے وقت کا بہت سا حصّہ صرف کرنا چاہئے۔ سکول اور درس
گاہیں ہمیشہ شہر اور آبادی سے دُور بنوانے چاہئیں۔
پیارے ہندوستانی بھائیو! تازہ ہوا کی قدر کرو۔ ورنہ گندی اور

متعفن گلیوں کی رہائش سے آپ کے دوران حیات میں بہت بھاری فتور واقع ہوجاوے گا۔ جس سے زندگی گھٹ کر قبل از وقت موت کا ڈر ہے۔ (مفصل دیکھو ڈاکٹر ہوا)

پانچواں ذریعہ صحت ورزش

ورزش سے ہماری مراد نہ صرف جسمانی خاص خاص قسم کی حرکات سے ہی نہیں ہے۔ بلکہ ہماری مراد اس سے تمام قوائے و اعضاء کا جائز استعمال ہے۔ دماغ۔ اعصاب۔ عضلات۔ چھاتی وغیرہ سے ان کے کام باقاعدگی سے لینا۔ ورزش میں داخل ہے۔

چھٹا ذریعہ صحت شغل

مرد عورتوں کو صحت کے بحال رکھنے کے لئے ضروری ہے۔ کہ کوئی نہ کوئی اچھا شغل اور دلچسپ محنت ہوتی رہے۔ نیک اور دلیری دینے والے دوستوں کی صحبت۔ نیک خیال انسانوں کی سوانحعمری اور خیالات کا مطالعہ اور نیک صحبت سے انسان کے روحانی قولئے مضبوط ہوتے ہیں۔ الغرض جو کام انسان کی خوشی کا باعث ہے۔ وہ اس کی تندرستی اور صحت کا موجب ہوتا ہے۔

ساتواں ذریعہ صحت آرام

دن رات دنیاوی تفکرات اور جسمانی کاروبار میں مشغول رہنا مضر صحت ہے۔ صحت اور تندرستی کیلئے روزانہ مناسب آرام کرنا زندگی کو بڑھاتا ہے۔ بیماری سے مکمل نجات کیلئے آرام کرنا بڑا ضروری ہے۔ ہزاروں مرد و عورت دولت۔ علم یا دیگر مقاصد کی دھن میں اگر واجب آرام نہ پانے سے قبل از وقت مرتے ہیں۔ جن لوگوں کی

تندرستی اعلےٰ ہے۔ باوجود دیر تک اس دنیا میں فرحت اور خوشی سے رہتے ہیں۔ وہ ہمیشہ مناسب آرام کرتے ہیں۔ نہ صرف تمام جسم کو محنت کے بعد آرام دینا ضروری ہے۔ بلکہ فرداً فرداً ہر ایک عضو۔ دماغ۔ معدہ جگر۔ اعضائے تناسل کو مناسب آرام ان کی طاقت کو دیر تک قائم رکھنے کا بھاری ممد ہے۔

لُبِّ لُباب

پیارے ناظرین! آپ نے دیکھ لیا۔ کہ قائمی صحت کیلئے ضروری ہے کہ ایک انسان اچھے تندرست والدین کے بیج اور ویریہ (منی) سے پیدا ہو۔ **صحت** کیلئے ضروری ہے کہ ایام حمل اور ایام شیرخواری میں والدہ کی خوراک اور برتاؤ کو ٹھیک رکھا جاوے۔ **صحت** کیلئے ضروری ہے۔ کہ عمدہ اور مقوی غذا ہو۔ جو طریق کے مطابق تیار کر کے استعمال کی جاوے۔ قائمی صحت کے لئے تازہ ہوا اور باقاعدہ سرتول اور عضو کی ورزش اور شغل کی ضرورت ہے۔ علاوہ ازیں **صحت** کیلئے ضروری ہے کہ جلد کو صاف کرنے کے لئے پانی سے باقاعدہ دھویا جاوے۔ یعنی موسم کے مطابق غسل کیا جاوے۔ **صحت** کے لئے مناسب گرمی۔ سردی مفید اور ان کی زیادتی ضرررساں ہوتی ہے۔ **صحت** کیلئے لباس پر بھی دھیان دینا ضروری ہے۔ لباس کی پہلی خوبی اُس کی صفائی ہے۔ دوسرا آرام اور تیسرا اس کا ہماری شکل عمر اور پیشہ وغیرہ کے مطابق ہونا چوتھا اس کی خوبصورتی اور زیب زینت ہے۔ صحت کے لئے ضروری ہے۔ کہ کہ انسان کو باقاعدہ نیند اور آرام ملتا رہے۔ کسی دانا کا قول ہے۔ کہ انسان سے نیند اور اُمید چھین لی جاوے۔ تو اس سے زیادہ بدبخت

اور کوئی نہ ہو گا ؎

اسباب الامراض

مرض یا بیماری جسم کی اس حالت کا نام ہے۔ جس میں جسمانی کسی حصّہ یا کسی فعل میں فتور واقع ہونے سے درد۔ تکلیف۔ بے چینی بے لطفی واقع ہو جائے۔ بعض بیماریاں جسم سے تعلق رکھتی ہیں۔ اور جسم پر بد اثر ڈال کر روح یعنی آتما کو بھی اپنے اثر سے کچھ وقت کے لئے بیمار کر دیتی ہیں۔ اسی طرح آتما کی اپنی خاص خاص بیماریاں ہیں۔ جو اُس پر اثر کر کے جسمانی افعال کی سرانجام دہی میں تذبذب پیدا کرنے سے جسم کو بھی بیمار کر دیتی ہیں۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ کوئی جسمانی بد پرہیزی ایسی نہیں ہے۔ جو روح کو کم و بیش نقصان نہ پہنچا دے۔ اور کوئی چھوٹے سے چھوٹا گناہ ایسا نہیں۔ جس کا بد اثر جسمانی افعال پر نہ پڑے۔ دراصل پاپ اور بیماری ایک ہی چیز سمجھنی چاہیے۔ بیماری یا پاپ سے انسان کو دکھ ہونا لازمی امر ہے۔ ایسا کوئی فرد بشر نہیں ہو سکتا۔ جو بیمار اور پاپی رہ کر خوش رہ سکے۔ یا اصلی ترقی کر سکے۔ جسمانی بیماری عام طور پر کسی جسمانی قانون کے توڑنے سے پیدا ہوتی اور روحانی بیماری کسی رُوحانی قانون کی عدم پیروی یا خلاف ورزی سے پیدا ہوتی ہے۔ گناہ کئی طرح کے ہیں۔ مثلاً چوری۔ جھوٹ۔ دھوکھا۔ خود غرضی۔ غیبت۔ غصہ۔ وغیرہ ہیں۔ اور یہ آتما پر کئی طرح کے اثر ڈال کر اس کو مایوس اور ڈرپوک بناتے ہیں۔ ان تمام گناہوں کی پیدائش کا اصل باعث جہالت ہے۔ کیونکہ اگر انسان کو پورا یقین ہو جائے۔ کہ جس مطلب یا لالچ کے لئے میں

چوری کر رہا ہوں۔ یا جھوٹ بول رہا یا دوسرے کو دہوکا دے رہا ہوں اور ایسا کرنے سے میں فائدہ سمجھتا ہوں۔ وہ صرف میری سمجھ کا ہی قصور ہے۔ ورنہ میں نہ کچھ ساتھ لایا ہوں۔ نہ لے جاؤں گا۔ اور میرے اس فعل کی سزا مجھے ضرور کسی نہ کسی شکل میں ایک وقت اس زندگی میں یا آیندہ زندگی میں ضرور ملے گی۔ اور وہ سزا اس عارضی آرام یا فایدہ سے بدرجہا زیادہ ہوگی۔ جو فائدہ یا آرام میں نے ایک شخص کو دہوکہ دے کر حاصل کیا ہے۔ اور اگر یہ بات ہر ایک شخص کے دل میں پاپ کی نسبت عین الیقین ہو جاوے۔ تو دنیا سے پاپ خاص حد تک دُور ہو سکتا ہے۔ جس کا لازمی نتیجہ یہ ہوگا۔ کہ انسان کے بے شمار دکھ جن کا تعلق براہ راست روح سے ہے۔ وہ کثیر تعداد میں دُور ہو جاویں گے پس معلوم ہوا کہ پاپ کی پیدائش جہالت سے ہے۔ اور اس کا دفعیہ نیک علم اور نیک عمل ہے۔ پس جیسے پاپ کے نتائج یعنے دُکھ سے چھوٹنے کیلئے انسان کو بخوبی معلوم ہونا چاہئے۔ کہ کونسا کام بُرا اور کونسا اچھا ہے اور پھر مضبوطی سے اچھے کام پر عملدرآمد کرنا واجب ہے۔ اسی طرح جسمانی مختلف امراض کے نتائج یعنے درد۔ تکلیف۔ بے چینی وغیرہ سے رہائی پانے کے لئے انسان کو امراض کے بواعث کا علم بخوبی حاصل کرکے ان اسباب کو ہٹانا چاہیئے۔ جسمانی امراض بے شمار ہیں۔ لہذا ہر ایک کا علیحدہ سبب لکھنا یا یاد رکھنا سخت پیچیدہ اور طول طویل سلسلہ ہے۔ لیکن عوام کو چند ایسے اصُول معلوم کرنے نہایت ضروری ہیں جن سے فوراً پتہ لگ جاوے۔ کہ فلاں امر بیماری کا باعث ہے ۔

امراض کی واحدانیت اور یگانگت

بہت سے مغربی محقق امراض کی وحدانیت کے قایل ہیں۔ وہ بتلاتے ہیں۔ کہ جسم میں گندے مواد کے اجتماع کا نام بیماری ہے۔ یعنی وہ چیزیں جو جسم میں فالتو پیدا ہو جاتی ہیں۔ اور جو باہر پھینکدینے کے قابل ہیں۔ بیماری کا موجب ہوتی ہیں وہ بتلاتے ہیں۔ کہ گندے مواد جتنی جتنی مقداریں خون کے اندر مل کر جس جس اعضار کے درمیان جو جو شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اُتنی اُتنی مقداریں اُس اُس طرح کی مختلف اشکال میں تکالیف شروع ہوتی ہیں۔ اور ان مختلف تکالیف کو مختلف اور علیحدہ علیحدہ امراض کے ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ مغربی محققوں کا دوسرا گروہ اس بات کا قایل ہے۔ کہ تمام امراض کی جڑ اعصاب کی کمزوری ہے۔ یعنی اُس طاقت کی کمی ہے۔ جو تمام جسمانی افعال کی سرانجام دہی کے لئے قدرت نے انسان کو دے رکھی ہے ؛

پس ان دونوں خیالات کے ملانے سے ایک مکمل نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ تمام امراض کا باعث پیدایش ایک تو گندے قابل اخراج مواد ہیں۔ دوسرا کمزوری اعصاب۔ کمزوری کے باعث۔ جسمانی اعضائے مثلاً دل و دماغ۔ گردہ۔ جگر۔ اور معدہ۔ جلد اور کولن کے افعال بخوبی سرانجام نہیں پا سکتے۔ جس کے سبب قابل اخراج مواد جسم کے اندر رہکر انواع و اقسام کی امراض کے موجب ہوتے اور پھر وہ امراض اعضائے کی طاقت کو زایل کرتے اور ان کے افعال کو بگاڑتے ہیں۔ پس کمزوری اور مواد ردی لازم ملزوم ہیں۔ کمزوری سے

ردی مواد یعنے دوش جمع ہوتے اور ردی مواد کمزوری کو بڑھا کر مزید فاسد مواد کی پیدائش کا سبب ہوتے ہیں۔

دو قدرتی اصُول علاج

پس اصُول علاج یا اصول صحت جو اس تشریح سے ہمارے ہاتھ آتا ہے۔ یہ ہے کہ پہلے جسم کو فاسد مواد سے رہائی دلائی جاوے۔ اور فاسد مواد سے رہائی دلانے کے لئے جو طریق صحت یا تدابیر شفا برتنا جاوے وہ حتی الوسع جسم کو کمزور نہ کرے۔ اور تمام رگ و ریشہ یا جہاں جہاں بیماری ہو۔ وہاں وہاں سے مواد ردیہ کو نکال دیوے اس طریق کا نام شودہن (PURIFICATION) تنقیح ہے۔ دوسرا طریق یہ ہے کہ جسم کو مضبوط کیا جاوے۔ اور اعصاب کو اپنی اصلی طاقت مناسب غذا سے دی جاوے۔ اس کا نام پشٹی INVIGORATION یا تقویت ہے پس نہ صرف ہر ایک بیماری کے علاج میں یہ دونوں طریق شفا ہمیشہ کام دیتے ہیں۔ بلکہ دنیا میں ہر ایک جگہ یہ دو اصول ہی کام کرتے نظر آرہے ہیں۔ قدرت نے جمادات۔ حیوانات اور نباتات میں یہ اصول ہر جگہ برتا ہے۔ ہر ایک جاندار کی باقاعدہ نشوونما کیلئے فاسد مواد کی چھانٹ اور نئے تازہ طاقت بخش مواد کی قائمقامی ضروری ہے۔ ہر جاندار کے جسم میں دو قسم کے اعضاء ہیں۔ ایک تو ایسے ہیں۔ جو فاسد مواد کی صفائی کرتے ہیں۔ دوسرے جو اس کی قوت برقرار رکھنے یا بڑھانے کا باعث ہوتے ہیں۔ مثلاً پھیپھڑے۔ جلد۔ گردہ۔ کولن وغیرہ صفائی کے اعضاء ہیں۔ اور معدہ۔ دل۔ جگر۔ دماغ وغیرہ جسم کو تقویت دینے والے اعضاء ہیں درختوں کے پتے چھال وغیرہ بوسیدہ ہو کر گر جاتے ہیں۔ اور نیچے سے

نئی جلد اور نئے شگوفے نکلتے ہیں۔ قدرت۔ سورج۔ ہوا۔ اور بارش سے
تمام نباتات اور حیوانات سے غلاظت اور متعفن مواد کو ہٹاتی ہے
اور انہی کے ذریعہ دنیا میں مختلف اقسام کے اناج۔ پھل۔ میوے
پیدا کر کے حیوانات کی طاقت کو بحال رکھنے کے لئے غذا پیدا کرتی
ہے ؂

آیور وید اور وحدانیت امراض

آیور وید میں تمام امراض کی پیدائش کے مادہ کو
تین بڑی بھاری اقسام میں منقسم کیا ہے۔ جن کو دوش کہتے ہیں۔ اور وہ
وات پت اور کف (سودا۔ صفرا۔ بلغم) ہیں۔ بتلایا گیا ہے۔ کہ اگر یہ
ہر سہ دوش درست رہیں۔ تو جسم تندرست رہتا ہے۔ مگر ان کے
افعال یا مقدار کی کمی بیشی ہی امراض کا باعث ہے۔ چرک لکھتا ہے کہ
"خواہ کوئی بیماری ہو۔ وہ وات۔ پت اور کف سے علیحدہ نہیں ہوسکتی
اور اس طرح تمام امراض جسم کی سات دھاتوں یعنی رس۔ خون۔ گوشت
چربی۔ ہڈی۔ مجا دیریہ کی کمی بیشی (یا افعال الاعضا کے فتور)
سے پیدا ہو کر بھی وات۔ پت اور کف سے علیحدہ نہیں ہوسکتیں۔ اسی
طرح مقام۔ اسباب اور مختلف اشکال کے نقطۂ نگاہ سے امراض
بے انتہا ہیں۔ لہٰذا اگر وید کو کسی بیماری کا خاص نام نہ آوے۔ تو مضائقہ
نہیں۔ دوشوں کی علامات اور کمی بیشی دیکھ کر جو اصول علاج بتایا گیا
ہے۔ اس کے مطابق علاج کرنے سے کامیابی ہوتی ہے۔ کیونکہ ایک
ہی دوش کئی مختلف جگہوں میں داخل ہو کر انواع و اقسام کی امراض
پیدا کر دیتا ہے"۔

ناظرین! دیدک خیال سے آپ کو معلوم ہو چکا ہے کہ امراض کی مختلف اشکال فاسد مواد سے ہیں۔ جن مواد کو رشیوں نے کمال دانائی اور سوچ سے تین حصّوں میں تقسیم کیا ہے۔ اور ہر ایک مادہ فاسد کے تدارک کیلئے اصول علاج علیحدہ علیحدہ دیکر اُن سے پیدا شدہ امراض کا علاج مکمل بتلایا گیا ہے۔

جملہ امراض کے بواعث متھیا آہار اور متھیا وہار

اس وقت ہم اسباب الامراض مجملاً بتلانا چاہتے ہیں۔ چنانچہ آیورویدک کتابوں میں جابجا ذکر آتا ہے۔ جہاں کہ شاگرد اُستاد سے پوچھتے ہیں۔ کہ مہاراج! امراض کیسے پیدا ہوتی ہیں؟ وہاں رشی (استاد) مختصراً مگر مکمل جواب دیتا ہے۔ کہ متھیا آہار (خلاف طب خورد و نوش) اور متھیا وہار (ناجائز رویہ خلاف طب) تمام امراض کی پیدائش کے باعث ہیں۔ ویدک شاستر بتلاتا ہے۔ کہ اپنی طاقت سے زیادہ کھانا۔ بے وقت کھانا۔ ناموافق غذا یا خراب طریق سے تیار کی ہوئی غذا کھانا۔ گندی ہوا میں دم لینا۔ خراب پانی پینا۔ تمام خوردنی و نوشیدنی۔ شراب۔ تمباکو۔ چاء وغیرہ مضر صحت اشیاء کا قواعد طب کے برخلاف بے موقع و بے محل استعمال کرنا متھیا آہار کہلاتا ہے۔ متھیا وہار (ناجائز رویہ) ایک بڑا وسیع لفظ ہے۔ جو کئی امور پر حاوی ہے۔ مثلاً پیشاب[1] یا خانہ وغیرہ چودہ قسم کی حاجات ضروری کو روکنا متھیا وہار ہے۔ من کی بُری خواہشات مثلاً شہوت غضب۔ طمع۔ تکبر وغیرہ (ویگوں) کو نہ روکنا بھی متھیا وہار ہے حواس عقل اور وقت کا متھیا یوگ (خراب یا اُلٹا تعلق یا استعمال ایوگ

[1] دیکھو طبی مشورہ۔

رعدم تعلق) انی یوگ اکثرت استعمال) یہ بھی متھیا دہار کہلاتے ہیں الغرض
اسی طرح تمام امور متعلقہ جسم و روح کے قوانین کو نظر انداز کرنا متھیا دہار
میں شامل ہیں۔ جو امور ہم آئندہ اسی باب میں اسباب الامراض کے
نام سے نیچے بیان کریں گے۔ وہ سب متھیا اہلد اور متھیا وہار ہی سمجھنے
چاہئیں۔ اور اُن کے برخلاف شدھ آہار (درست خورد و نوش)
اور شدھ دھار (جائز چلن یا رویہ) تمام امراض سے محفوظ
رکھنے۔ تندرستی اور خوشی دینے کے قدرتی ذرائعہ صحت ہیں ؎

اصولاً امراض کے اسباب پیدائش کے دو بھاری گروہ متھیا اہار
اور متھیا دہار بتلانے کے بعد اب ہم چند امور کا ذکر خصوصیت
سے کرتے ہیں۔

پہلا باعث مرض والدین

جیسا کہ ہم نے ذرائعہ صحت میں بتلایا ہے۔ کہ ہر ایک شخص کیلئے
پہلا ذریعہ صحت اس کے والدین ہیں۔ مضبوط و تندرست والدین کی اولاد
مضبوط اور تندرست ہوتی ہے۔ اسی طرح پہلا سبب مرض ہر ایک شخص
کے لئے اُس کے والدین ہیں۔ لکھو کھا بچے ماں اور باپ سے ہی امراض
ورثہ میں لیکر پیدا ہوتے ہیں۔ کئی بچارے آتشک اور جذام کے نشانات
لیکر دنیا میں آتے ہیں۔ اور کئی غریب تپ دق کے اجرام اور کئی
شراب اور بد معاشی کے اثرات اور خیالات کو لیکر پیدا ہوتے ہیں۔ اگر
آپ نے اس رسالہ کے گذشتہ حصّہ کا بغور ملاحظہ کر لیا ہے۔ تو خود
ہی اندازہ کر لو۔ کہ جو کمی والدین میں ہوگی۔ وہ کمی اولاد میں آنی
ایک اٹل قدرتی قانون ہے۔ روزانہ تپ دق کے بیماروں ہنجیروں

کے روگیوں۔ بواسیر۔ دمہ۔ اور ضعف گردہ کے شاکیوں وغیرہ کو آپ دیکھتے اور ان کے حالات سنتے ہوں گے۔ کہ والدین کو بھی یہی امراض یا اسی قسم کے دوسرے امراض کم و بیش تھے۔ جن کی بجنسہ یا تبدیل شدہ اشکال اولاد میں پائی جاتی ہیں۔

لاکھوں لڑکے اور لڑکیاں باواز بلند رقت انگیز لہجہ میں پکار پکار کر کہہ رہی ہیں۔ کہ ہماری ترقی۔ جسمانی اور روحانی خوشیوں اور زندگی کی دلکش دلچسپیوں۔ آیندہ کی اعلےٰ امیدوں اور ولولوں کو والدین کی نامراد عیش وعشرت کی زندگیوں اور ناگفتہ بہ بداعتدالیوں نے تباہ۔ برباد اور نکما کر دیا ہے۔ کاشکہ ہم اس بدبخت ہستی۔ مداعی حبس اور قابل نفرت زندگی کی قید سے ہمیشہ کے لئے نیستی ہی میں رہتے اور موت سے بدتر اس زندگی کا منہ تک نہ دیکھتے۔ مگر انسان کئی امور پر باوجود علم رکھنے کے قادر نہیں ہو سکتا۔ اب پیدا ہونے والی اولاد کس طرح اس بات پر قدرت رکھ سکتی تھی۔ کہ وہ کمزور۔ یا بیمار والدین کے ہاں نہ پیدا ہوتی۔ بدمعاش اور شرابیوں کے ہاں ہرگز جنم نہ لیتی۔ انسان کی بہت سی مجبوریوں میں سے یہ ایک مجبوری ہے۔ جس کا علاج آتمک (روحانی) دُنیا بتلاتی ہے۔ کہ

تمام دن وہ کام کرو۔ جس سے رات کو کوئی تکلیف نہ ہو۔ سارے ہفتوں وہ کام کرو۔ جن سے ماہ کے آخیر میں کوئی بُرا نتیجہ نہ ملے۔ سارے ماہ اپنے چال چلن اور رویہ کو ایسا رکھو۔ جو دہرم شاستر (اخلاقی قواعد) کے مطابق ہو۔ کسی کو دہوکہ فریب۔ جھوٹ سے دکھ نہ دو۔ اور اپنی پانچوں گیان اندریوں لینے والاس خمسہ

(کان ۔ ناک ۔ آنکھ ۔ زبان ۔ جلد) اور جسم و من یا خیال سے
کوئی کام خلاف فطرت اور خلاف دہرم نہ کرو۔ جس سے سال کے
انجام پر پچھتانا پڑے۔ یاد رکھو بچپن اور جوانی میں ایسا رویہ
رکھو۔ جس سے بڑھاپے میں چین اور آرام سے گذرے۔ پیارو
دل کے کانوں سے سنو۔ رشی بتلاتے ہیں۔ کہ ان تمام نیموں (قواعد)
کو مد نظر رکھ کر مختصراً یہ سمجھو۔ کہ ساری زندگی بھر کوئی ایسا کام نہ
کرو۔ جس سے آہندہ زندگی میں دُکھ ملے"۔

پس اگر کوئی آتما یہ چاہے۔ کہ میں تندرست اور نیک والدین کے گھر پیدا ہوں۔ تو اب وقت ہے کہ اس کے لئے کوشش کرے۔ اور وہ کوشش نیک افعال ہی کی ہے ؎

آنکہ فریاد رس روزِ مصیبت خواہد
گو در ایام سلامت بہ جوانمردی کوش

گذشتہ بُرے افعال کی سزا ہی تو مل رہی ہے۔ کہ ایک شخص پیدائش سے ہی آتشک یا تپ دق ۔ بواسیر یا جذام لے کر پیدا ہوتا ہے۔ پس اس ابتدائی باعث مرض کو روکنے کا ذریعہ نیک افعال اور پسندیدہ خصال ہیں۔ جن کو آج سے ہی شروع کر دینا مناسب ہے۔ لیکن اگر کوئی شخص والدین سے تپ دق یا آتشک وغیرہ کے اثرات لے چکا ہے۔ تو اس کے لئے بھی مہربان اور محسن آیور وید یعنی علم طب بچاؤ کا طریق بتلاتا ہے۔ اور وہ طریق ذرائعہ صحت کی درست درست پیروی کرنا ہے۔ کیونکہ جو چیز پہلے سے ہی کمزور ہو۔ اُس کو تھوڑا سا صدمہ بھی گرا دیتا ہے۔ پس ایسے اشخاص کو اپنی طاقت کے مطابق کام کرنا اور ذرائعہ صحت کا پورا پورا علم حاصل کر کے جسم کو محفوظ رکھنا اور

کمزور کُن افعال سے بڑی ہوشیاری کے ساتھ بچے رہنا ضروری ہے۔

کثیر التعداد امراض کا دُوسرا باعث خراب ہوا

بے شمار امراض کا دوسرا باعث گندی اور خراب ہوا ہے۔ پاک و صاف ہوا زندگی کا سہارا ہے۔ جیسے تمام حیوانات کی زندگی کے لئے شدھ ہوا ایک اعلےٰ ذریعہ صحت ہے۔ ایسے ہی خراب ہوا جانداروں کی زندگی کو تلف کرنے میعادِ حیات کو کم کرنے کا ایک بھاری سبب ہے۔ انسان غذا کے بغیر تو کئی دن تک زندہ رہ سکتا ہے مگر ہوا کے بغیر چند منٹوں کے اندر تلف ہو جاتا ہے۔ کیونکہ خون کو ہر لحظہ اوکسیجن کی خاص مقدار درکار ہے۔ پہاڑوں کی صاف ہوا۔ دریاؤں اور سمندروں کے کنارہ کی مصفا وایو سبزی اور درختوں سے بھرے ہوئے خوشنما جنگلوں اور وادیوں کی ہوا زندگی بخش ہے۔ بھاری نعمت اور ذریعہ صحت ہے۔ مگر تنگ گلی کوچوں۔ گندی۔ متعفّن نالیوں۔ گندے سڑے تالابوں۔ اندھیری کوٹھڑیوں اور بند کمروں۔ تھیٹروں ہسپتالوں گرجوں اور جیل خانوں و دیگر ہجوم کی جگہوں کی گندی ہوا۔ کمزور کن پژمردہ کرنے والی قاطع حیات اور امراض مختلفہ و بسا اوقات موت کا موجب ہے ؎

خراب غذا تیسرا باعث مرض

ذرایعہ صحت میں ہم نے بتلایا ہے کہ پاک و قدرتی غذا پر انسان کی روحانی۔ جسمانی اور دماغی قوائے کی تندرستی کا دار و مدار ہے۔ پس غیر قدرتی غیر مصفّا۔ اور نامناسب غذا امراض مختلفہ کا بھاری موجب ہے۔ خراب غذا۔ خراب خون پیدا کرتی ہے۔ گندی اشیاء کے پینے سے گندہ خون بنتا

ہے۔ پس ایسے خون سے جو کچھ جسم میں بنے گا۔ وہ بھی گندہ ہی ہوگا۔ گوشت پوست۔ دماغ۔ ہڈی۔ چربی۔ دیر یہ تمام دبا تو غلاظت کے اجزا کو یعنی جو اعصاب خراب خون سے بنتے ہیں۔ وہ جسمانی کام کماحقہ طور پر پورا نہیں کرسکتے۔ پس نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ جسمانی غلاظتوں کو پھیپھڑے۔ آنتیں گردے۔ جلد۔ جلدی جلدی جسم سے دور نہ کرنے کے باعث غلاظت کا انبار جمع ہو کر جسم کو کمزور کرکے انواع واقسام کی امراض کا موجب ہوتا ہے

قدرتی غذا

اب قدرتاً سوال پیدا ہوتا ہے۔ کہ کونسی غذا غیر قدرتی ہونے سے قابل اعتراض ہے۔ اس کا جواب مختصر الفاظ میں یہ ہے۔ کہ قدرت نے حیوانات کے لئے مختلف غذائیں جائز و ناجائز بنا دی ہیں۔ جس کا ثبوت ہر ایک حیوان کے آلات انہضام طعام اور قدرتی میلان سے معلوم ہوتا ہے۔ لیکن ایک جائز غذا بھی مقدار سے زیادہ کھانے معدہ وغیرہ کو مناسب آرام نہ دینے اطمینان اور فرحت سے نہ کھانے یا جلدی جلدی بغیر چبائے کھانے یا متضاد غذاؤں کو ملا کر کھانے سے انسان کی قدرتی غذا غیر قدرتی سے بھی بڑھ کر نقصان دیتی ہے۔

رشیوں نے تو فیصلہ کر ہی دیا تھا کہ کسی قسم کا گوشت انسان کی قدرتی غذا نہیں ہے مگر اب مغربی محقق بڑے زور سے گوشت خوری کے برخلاف دلائل دیتے نظر آرہے ہیں۔ مغربی محقق بتلاتے ہیں کہ چیتے اور شیر کے پنجے دانت۔ معدہ۔ اور آنتیں بتلاتی ہیں۔ کہ قدرت نے اس کو گوشت خوار پیدا کیا ہے۔ مگر گھوڑا اپنے تمام اعضاء کی بناوٹ سے بتلاتا ہے۔ کہ قدرت نے اس کو گھاس خوار پیدا کیا ہے۔ بندر کے ہاتھ اور دانت بتلاتے ہیں کہ قدرت

نے اس کو پھل کھانے والا بنایا ہے۔ ایسے ہی انسان کے دانت۔ معدہ اور آنتوں کی بناوٹ بتلاتی ہے کہ یہ گوشت خوار نہیں۔ بلکہ نباتات کھانے والا ہے۔ پس ہر ایک جاندار کی قدرتی غذا ہی اس کی صحت اور بہتری کا ذریعہ ہو سکتی ہے۔ گھوڑا گوشت کھا کر اور چیتا سبزی کھا کر تندرست نہیں رہ سکتا۔

ایک اہم سوال

سوال کیا جاتا ہے کہ انسان گوشت کھاتا ہے اور کھا سکتا ہے۔ اگر یہ اس کی قدرتی غذا نہیں تو یہ اس کو کھا ہی نہ سکتا؟ جواب ملتا ہے۔ کہ انسان کرسکنے کو تو جھوٹ بول سکتا۔ چوری کرنا۔ اور کئی طرح کے عیب و ناجائز خلاف فطرت کام کرتا ہے۔ اسی طرح حیوانات بھی ایسے کام کرتے اور کر سکتے ہیں۔ جو ہرگز قدرتی نہیں کہلائے جا سکتے۔ گائے۔ بیل۔ گوشت۔ کھانا سیکھ جاتی ہے۔ کتا محض نباتاتی غذا پر قناعت کرسکتا ہے۔ گھوڑا اور بندر انسان کی طرح گوشت کھانا سکھایا جا سکتا ہے۔ لیکن کیا کوئی عاقل تسلیم کرسکتا ہے۔ کہ انسان کا جھوٹ بولنا۔ چوری کرنا۔ یا گائے یا گھوڑے کا گوشت کھانا وغیرہ اس کا قدرتی میلان ہے؟ اور قدرت نے ان کو ایسا سکھلایا ہے؟ ہرگز نہیں۔ پس جو چیز قدرتی غذا نہ ہو۔ مگر انسان نے وہ اپنی خواہشات نفسانی۔ پسندیدگی یا ضرورت سے بنالی ہو۔ وہ اُس کے لئے باعثِ امراض ہے۔ سوال ہوتا ہے۔ کہ اتنے حیوان جو موجود ہیں۔ اگر ان کو کھایا نہ جائیگا۔ تو یہ کیا کریں گے؟ بیشک۔ یہ سوال جیسا کہ بے چاری بھیڑ بکری کی نسبت ہو سکتا ہے۔ ایسا ہی کتوں۔ بلیوں۔ چوہوں۔ سانپوں مکھیوں بچھوؤں۔ گھوڑوں وغیرہ کی نسبت بھی ہو سکتا ہے۔ ان کو تو چھوڑ دینا

اور بچاری بھیڑ بکری مرغی وغیرہ کو کھانا کونسی عقل کی بات ہے۔ کوئی شخص تازہ مردہ جسم کو نہیں کھاتا۔ مگر نامعلوم کہ مرے ہوئے یا مارے ہوئے حیوان کو کیوں پسند کیا جاتا ہے۔

امراض کا بھاری باعث زوال منی

زوال منی سخت کمزور کن ہے۔ کروڑوں زندگیاں اس زوال سے انواع واقسام کی امراض کا شکار ہو رہی ہیں۔ **مغربی فزیالوجی** بتلاتی ہے۔ کہ انسان میں ہر قسم کی طاقت کا انحصار اُس کی قوتِ نروز یا اعصاب کی تندرستی اور طاقت پر یعنی قوتِ اعصاب و قوتِ دل پر منحصر ہے۔ یونانی تشریح ہمیں بتلاتی ہے۔ کہ طاقتِ جسم روح نفسانی وروح حیوانی یعنی قوتِ اعصاب و قوتِ دل پر منحصر ہے۔ اور یہ ہر دو روح اخراج منی یا تناسلی اُکساہٹ کے وقت کثرت سے تحلیل ہوتی ہیں۔ تناسلی اُکساہٹ سے جو لذت کا احساس ہوتا ہے۔ وہ اعصابی طاقت یا روح نفسانی کا زوال ہے۔ اور بار بار حظ کا لینا یا اُکساہٹ کا پیدا کرانا زوال ارواح کے سبب سخت نقصان دہ ہے۔ کثرتِ جماع یا شہوانی خیالات سے کس طرح کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ اسکو ہم نے چشمۂ زندگی میں تفصیل سے حل کیا ہے۔ اور تحفہ شاہی میں اس پر دلچسپ بحث کی ہے۔

آیور وید میں مانا گیا ہے کہ ویریہ جسم کے اندر دودھ میں گھی کیطرح اور نیشکر میں کھانڈ کی طرح رہتا ہے۔ اور یہی تمام جسم کی مضبوطی اور طاقت کا باعث ہے۔ ویریہ کی ناڑیاں جسم میں تمام جگہ پھیلی ہوئی مانی گئی ہیں۔ جنسے بوقت ضرورت ویریہ رس کر بذریعہ خاص عضو باہر اخراج پاتا ہے۔ آیور وید تمام طاقت ویریہ کی درستی

اور مضبوطی پر مانتا ہے۔ پٹھوں اور دماغ کی تمام طاقت اور قوائے کا انحصار محض ویریہ پر ہی ہے۔ در اصل ویریہ پٹھوں یا دماغ کی تبدیل شدہ یا کشید کردہ دوسری حالت کا نام ہے۔

مغربی جدید خیال

تا حال مغربی محقق ویریہ کی اہمیت کو تسلیم نہ کرتے تھے۔ بلکہ کثرتِ جماع وغیرہ سے کمزوری پیدا ہونے کا بھاری سبب اعصاب کی اُکساہٹ بتلاتے تھے۔ لیکن مزید تحقیقات نے آیور ویدک خیال کی تائید ذیل کے الفاظ میں کی ہے۔

یہ بات مدت مدید سے مانی جاتی تھی۔ کہ نروس سسٹم (اعصاب) اور تناسلی قوت کا آپس میں بہت نزدیکی تعلق ہے۔ لیکن یہ تعلق تا حال محض ہمدردانہ مانا جاتا تھا۔ مگر اب مزید تجربات کی بنا پر مانا گیا ہے۔ کہ اعصاب جس مادہ سے بنے ہیں۔ یا جو کچھ مادہ اعصاب میں ہے۔ وہ بجنسہ منی کا ہے۔ یعنی حقیقتاً وہ ایک ہی چیز ہیں۔

پس یہ بات اس طرح بھی یقین کی گئی ہے۔ کہ اعصاب یا دماغ کی کسی سخت مرض میں اعصاب کا خاص مادہ یا تو زائل ہو جاتا ہے۔ یا ایسی مہلک تبدیلی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح تناسلی طاقت کے مستقل طور پر زائل ہونے کی صورت میں ویریہ بذاتِ خود جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ یا اس میں سخت مہلک تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ (اسی کو آیور وید میں دھاتو کھ کہتے ہیں) لیکن جو بات خاص طور پر قابلِ توجہ ہے۔ وہ یہ ہے۔ کہ اگر ان میں سے کسی ایک کا زوال ہو جاوے۔ یا خرابی واقع ہو جاوے۔ تو وہ ہی

زوال یا خرابی دوسرے میں بھی ہو جاتی ہے (مثلاً اگر ویریہ جسم میں نہ رہے۔ تو دماغ بھی نہیں رہیگا۔ اور اگر دماغ زائل ہو چکا ہو۔ تو ویریہ بھی زائل ہو چکا ہو گا۔) پس جو شخص کمزور یا نامرد ہو۔ وہ اسی نسبت سے کمزور دماغ والا ہو گا۔ اور جس شخص کا نروس سسٹم کسی بھی باعث سے سخت خراب یا زائل ہو چکا ہو۔ وہ تقریباً تمام قوتِ مردمی کو بھی زائل کر دے گا۔ جو اسباب یا حالات یا غذا وغیرہ مادہ دماغ پیدا کرے گی۔ وہ اسباب ویریہ کو بھی پیدا کریں گے۔ اس کے برخلاف جو اسباب۔ حالات اور غذا ویریہ کو زائل کر دیں گے۔ وہ دماغ کو بھی زوال دیں گے۔ پس اصُول علاج یہ ہے کہ پہلے کسی ایک کے زوال کو روکا جاوے۔ اور پھر زائل شدہ مادہ کا قائم مقام دوسرا تازہ مادہ منی یا مادہ دماغ بذریعہ ادویات و خوراک جن میں ویریہ یا دماغ پیدا کرنے کا جزو ہو۔ نیا دماغ اور نیا ویریہ پیدا کیا جاوے۔

حفاظت منی کی فضیلت

پس جو شخص کثرت جماع یا جلق وغیرہ سے ویریہ کو جسم سے نکال رہا ہے اس کو یقین کرنا چاہئے۔ کہ وہ دماغ کو پیشاب کی راہ بہا رہا ہے۔ اور اس کے اندر سے اتنا ہی دماغ کم ہو چکا ہے۔ جتنا کہ ویریہ نکلا ہے۔ اور جو شخص کثرت مطالعہ سوچ و غور۔ حسد۔ غصہ اور فکر سے دماغ کو خرچ کر رہا ہے۔ اس کے اندر سے اتنا ہی ویریہ نکل گیا ہے۔ جتنا کہ دماغی سیلز یا اجزاء حرارت سے پگھل کر بذریعہ سانس خارج ہو چکے ہیں۔ لہذا جماع یا جلق یا کثرت محنت و فکر و افکار سے طاقت کو زائل کرنا اور کمزور ہونا انسان کو انواع و اقسام کی امراض کا شکار بنا کر سخت لاچار کرتا ہے۔ پس اسباب الامراض

میں دیریہ کا زوال ایک بھاری سبب ہے۔

وہ بادشاہ اپنے ملک سلطنت اور مال ومتاع کا دشمن اور برباد کنندہ ہے۔ جو اپنی افواج۔ رسالہ اور جنگ جو بہادروں کی تنخواہیں وضع کر کے اپنے عیش کے سامانِ عیش میں خرچ کرتا ہے۔ اس کی سلطنت بہت جلد کسی زور آور دشمن کے حملہ کی تاب نہ لاکر برباد ہوگی۔ ایسے ہی وہ جوان جو اپنے مایۂ حیات کو جو تمام مفرد و مرکب اعضائے دل۔ دماغ۔ جگر۔ معدہ ہڈی اور گوشت کو مضبوط اور کام کے لائق بنا کر انسان کو جملہ دماغی۔ اعصابی۔ قلبی اور معدی امراض کی زد سے بچانے والا ہے۔ حظ نفسانی اور شہوت حیوانی کے لئے سلطنتِ جسم کے رکھوالے دلیر بہادروں اور کام کرنے والے معدہ۔ جگر۔ وغیرہ سپاہ کو محروم رکھ کر اس قیمتی زر کو فضول ضائع کرتا ہے۔ بہت جلدی اپنی بادشاہت جسم میں موذی امراض اور مہلک صدمات کو سلطنتِ جسم کی بیخ کنی کے لئے تیار پاویگا۔

متفرق اسباب الامراض

کثرت محنت۔ گندہ لباس۔ سستی غلاظت غسل کا نہ کرنا وغیرہ ایسے اسباب ہیں۔ جن کا ذکر جابجا اس رسالہ میں آیا ہے۔ علاوہ ازیں کئی قسم کی ادویات کا عادتاً استعمال بھی کثیر التعداد امراض کا موجب ہے۔

افیون۔ بھنگ۔ چرس۔ چاء۔ کافی۔ شراب وغیرہ جو اشیا اور ادویات میں برتنے کے لائق ہیں۔ ان کو بطور خوراک استعمال کرنا یا بطور دوائی ہی ناجائز طریق سے برتنا۔ موجب مرض ہوتا ہے۔ انسان کو سوچنا چاہئے۔ کہ جانوروں میں نہ تو ڈاکٹر ہیں۔ نہ سول سرجن۔ نہ ہسپتال ہیں۔ نہ ہی شفاخانے۔ بلکہ وہ بجائے اپنی قدرتی غذا کھا کر اور قدرتی ہوا اور پانی پی کر آنند اور

سُکھ سے پوری عمر بسر کرتے ہیں۔ اور انسان محض اپنے خلاف قدرت اعمال سے لاکھوں ڈاکٹروں اور ویدوں اور کروڑوں ادویات کے موجود ہونے پر بھی۔ دُکھ۔ درد اور بیماری سے لاچار ہے۔ پس امراض سے محفوظ رہنے کیلئے قدرت کی پیروی کرو۔

کمزوری کثیر التعداد امراض کا باعث

میں نے اس باب کے شروع میں بتلایا ہے۔ کہ ردّی مواد کے اجتماع اور کمزوری سے تمام امراض پیدا ہوتی ہیں۔ ردّی مواد کی نسبت اختصار سے یہاں بتلا دیا ہے۔ اب یہ بتلانا ضروری ہے۔ کہ کمزوری کیا ہے؟ اور کس طرح پیدا ہوتی ہے! جیسا کہ بیشتر کئی جگہ بیان ہو چکا ہے۔ کہ انسان کے جسم میں سات دھاتو ہیں۔ جو رس۔ خون۔ گوشت۔ چربی۔ ہڈی۔ مجا۔ اور ویریہ کہلاتی ہیں۔ اگر ان میں کوئی دھاتو اپنی مقدار معینہ سے کم ہو جاوے۔ یا قدرتی حالت سے بگڑ جاوے۔ تو جو حالت انسان کی ہو جاتی ہے۔ اس کو کمزوری کہتے ہیں۔ دھاتوؤں کو بگاڑنے یا سنوارنے یا کم وبیش کرنے والے وات پت اور کف تین دوش ہیں۔ جن دوشوں کو درست یا خراب حالت میں رکھنے والے انسان کے آہار اور وہار ہیں۔ پس ان دھاتوں میں سے ہر ایک کا زوال انسان کیلئے کمزوری کا باعث ہوتا ہے۔ مگر آیور وید بتلاتا ہے۔ کہ آخری دھاتو یعنی ویریہ کا زوال سب سے بدتر اور بدنتائج کا موجب ہے ؂

بیماری اور کمزوری کا ایک خاص باعث بدہضمی ہے

زوال منی کے علاوہ موجودہ زمانہ روشنی کی ایک خاص شکایت بدہضمی انسانی

صحت اور طاقت کی زبردست دشمن ہے۔ بدہضمی کئی بواعث سے پیدا ہوتی ہے۔ کثرتِ خورد و نوش کیوجہ معدہ کو اپنی لباط سے زیادہ کام کرنا پڑے تو بہت سا حصہ غذا بغیر ہضم ہوئے نیچے آنتوں میں چلا جاتا ہے۔ اور قبض یا قولنج اور بدہضمی کے دست پیدا کرتا ہے۔ اور کچھ حصہ معدہ کی دیوارو سے چپک کر سڑاند پکڑتا اور ترشی پیدا کرتا ہے۔ جس سے سخت بدہضمی پیدا ہوتی ہے۔ بہت جلدی بلا چبائے یا دانتوں سے بخوبی کاٹنے یا لعاب دہن ملائے بغیر غذا کو معدہ میں دھکیل دینا بدہضمی کے نہایت ہی بھاری بواعث میں سے ہے۔ جو لوگ جلدی جلدی کھاتے ہیں۔ وہ زیادہ کھاتے ہیں اور زیادتی غذا غذا جسم کو بجائے مفید ہونے کے مضر ثابت ہوتی ہے۔ زیادہ گرم غذا کا کھانا یا سخت گرم اشیاء کا کثرت سے پینا۔ معدہ کو کمزور کرتا ہے۔ میدہ کی بنی ہوئی اشیاء ثقیل چیزیں۔ اچار۔ تیل۔ اور کثرت مرغن اشیاء وگوشت وغیرہ وغیرہ چیزیں اعضائے ہاضمہ۔ معدہ و جگر کو مفید نہیں ہیں۔ بلکہ کمزور کرتی ہیں۔ گرم مصالحہ جات مرچ۔ ادرک۔ رائی سرکہ۔ لذیذ چورن زہریلی و دست آور ادویات کا عادتاً استعمال معدہ کو کمزور کرکے مرض بدہضمی پیدا کرتا ہے۔

بیشمار امراض کی آمد کا پیش خیمہ قبض

قبض اگرچہ بدہضمی وغیرہ امراض کی ایک علامت ہے۔ لیکن یہ علامت صحت اور زندگی کی سخت دشمن ہے کیونکہ قابل اخراج غلیظ مواد اور فضلات کا انتڑیوں کے اندر زاید قیام اور سڑاند۔ دل۔ دماغ۔ اور جگر کی صحت کیلئے نہایت مضر ہے لہذا صحت کے متلاشیوں کو قبض کے قدرتی دفعیہ کیلئے ڈاکٹر پاتی کا مطالعہ کرنا چاہیے

شادی شدہ مرد و عورت کا طبی و اخلاقی رہنما

(بالتصویر کتاب)

تحفہ شادی

فہرست مضامین کتاب کی خصوصیت اور ضرورت اشتہاری کتب کی گمراہ کن تعلیم اور غیر سنجیدہ ہدایت نامے - شادی کی رات - شادی خانہ آبادی - خاوند بیوی کی ملاقاتیں - شادی خانہ بربادی - جذبہ شہوت کا ناجائز استعمال - کثرت استعمال - عدم استعمال (برہمچریہ) خاص ہدایات - زنانہ و مردانہ اعضا بمعہ تصاویر ٭

تحفہ شادی - حصہ دوم

تناسلی مردانہ و زنانہ امراض کا قدرتی طبی اور روحانی علاج - بے شمار ہدایات۔ قیمت حصہ اول ۸ر مجلد ۱۲ار حصہ دوم مجلد عہ ایک روپیہ

مصنفہ

مہتہ سیتا رام دت کوبراج - آدتیہ اوشدالیہ راولپنڈی

لاہور برانچ - انارکلی -

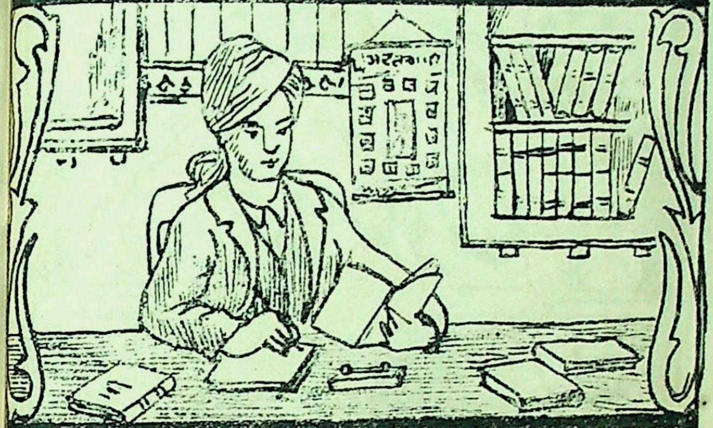
خاوند بیوی کا رہنما۔ دولھا دلھن کا بہترین تحفہ

تحفہ شادی



مصنفہ پنڈت سیتا رام دت کویراج۔ آدتیہ اوشدھالیہ راولپنڈی
لاہور

چشمۂ زندگی تحفۂ شادی اور طبّی مشورہ کا مطالعہ کرو



چرخہ کاتو چکی پیسو دہی رڑکو اور لسّی پیو



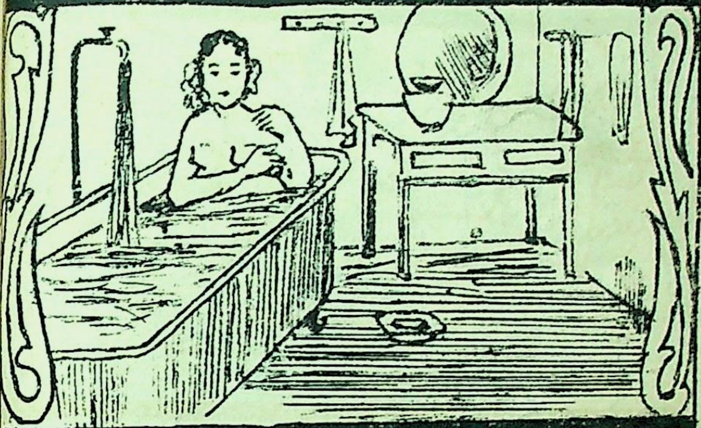
کھیلو - کودو - گاؤ - بجاؤ اور خوشی مناؤ -



نیند بھر سوؤ - آرام کرو - یوگ ور پرانایام کرو



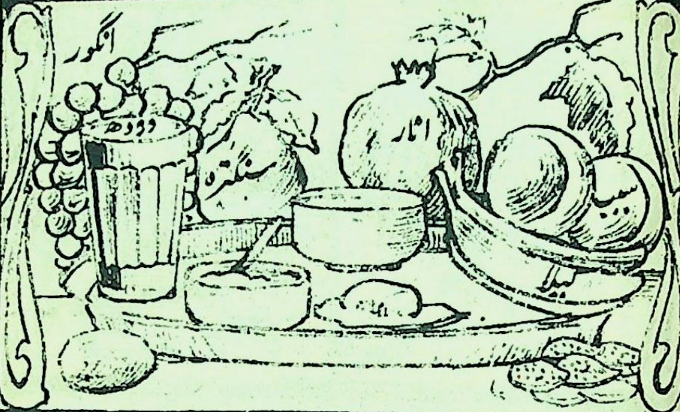
ٹھنڈے۔ تازے غسل کرو۔ پھر طاقت میں تم خوب بڑھو



مالش ورزش روز کرو۔ پھر باغوں کی بھی سیر کرو۔



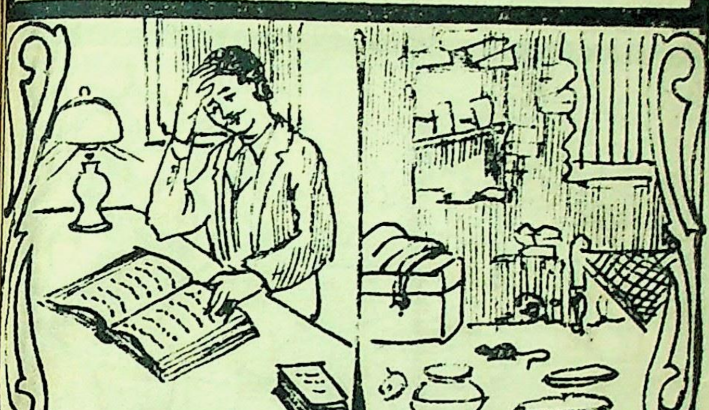
دودھ۔ دہی اور مکھن کھاؤ۔ آم سیب۔ انگور بھی کھاؤ



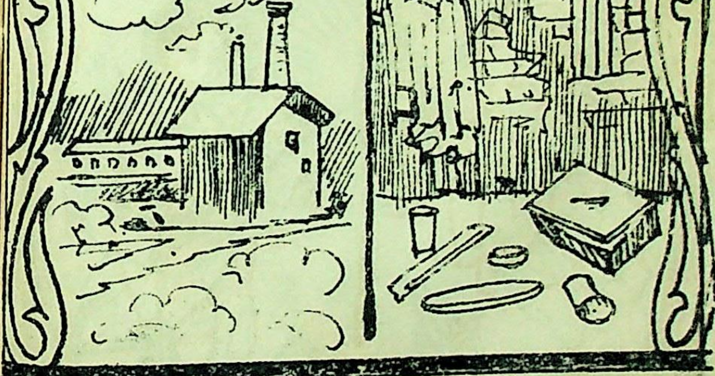
طاقت کی اکسیر دوا ”آوتیہ رسائن“ استعمال کرو



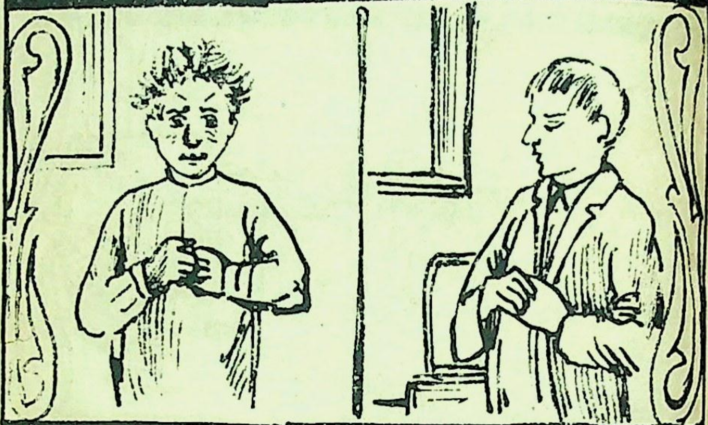
گنجان و گندے مکانات کی رہائش - کثرت دماغی محنت



مکان اور جسم کی غلاظت - گرد و غبار اور دھواں



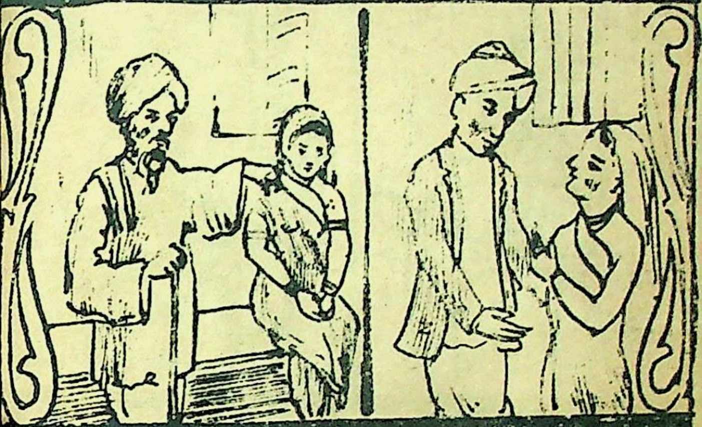
غمگین و اُداس رہنا - ہمیشہ غصہ کرتے رہنا



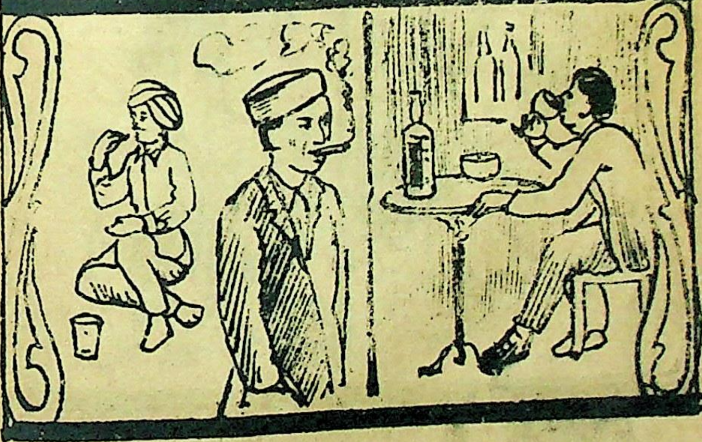
حسد کی آگ میں جلنا - ہمیشہ ڈرتے رہنا



بچپن کی شادی - بڑھاپے کی شادی



شراب سگرٹ - افیون وغیرہ منشیات کا استعمال



چشمۂ زندگی اور طبی مشورہ

اپنی بھلائی اور اولاد کی بہتری کے لئے پڑھو

فہرست مضامین

جسمانی وتناسلی تشریح معہ تصاویر منی وحیض پر ویدک یونانی ڈاکٹری تحقیقات شادی پر اسلامی ویدک۔ مشرقی و مغربی کارآمد معلومات حمل زچہ بچہ کے

چشمۂ زندگی

متعلق بے شمار ہدایات ماہوارانہ تناسلی امراض کی محققانہ تشریح معہ علاج

فہرست مضامین

نرالا خیال۔ ڈاکٹر ہوا ڈاکٹر پانی۔ ڈاکٹر غذا ڈاکٹر خیال۔ ڈاکٹر آفتاب۔ ڈاکٹر کلام وغیرہ۔ نیولی کرم۔ دستی کرم بیشمار مفرد و مرکب نسخہ جات

طبی مشورہ

قدرتی ہدایات علاج۔ بدہضمی۔ بخار قبض۔ زکام ہیضہ پلیگ دق بسمہ امراض منی۔ امراض چشم وغیرہ نہایت ضروری مضامین کا دلچسپ مجموعہ ہے

کتاب	قیمت	محصول ڈاک		
کتاب طبی مشورہ نمبر ۱ نام طبی مشورہ	۴ر	محصول ڈاک	۶ر	علاوہ
" " " ۲ ڈاکٹر پانی	۴ر	"	۶ر	"
" " " ۳ ڈاکٹر کلام	۵ر	"	۶ر	"
" " " ۴ شودھن ودھی	۴ر	"	۶ر	"
" " " ۵ بازار میریا میڈیکا	۸ر	"	۶ر	"
" " ۶ تحفہ شادی	۸ر		۶ر	"
چشمۂ زندگی مجلد				

نوٹ:۔ ہرچھ طبی مشورہ اکٹھے معہ محصول بذریعہ وی پی ۳ آنے ہر چھ طبی مشورہ معہ چشمۂ زندگی معہ محصول ۲/۱ للعہ

نوٹ:۔ جو نمبر ختم ہوگا۔ وہ نہیں ردنہ ہوگا۔ ہر ایک کتاب ہر ایک نمبر کا مضمون نرالا اور دلچسپ ہے

ہندوستان کی مذہبی۔ علمی۔ ملکی اور طبی شخصیتوں سے

چشمۂ زندگی و طبی مشورہ کی متفقہ تعریف

مہاتما ہنس راج جی دیانند کالج لاہور
فی الواقعہ چشمۂ زندگی میں بہت سی مفید باتیں درج ہیں

پنجاب کیسری لالہ لاجپت رائے صاحب
چشمۂ زندگی کو بڑے بڑے برگزیدہ لیڈروں نے پسند کیا ہے۔ آپ کی کوشش قابل قدر ہے۔

مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب دہلی
چشمۂ زندگی ضرور مفید ثابت ہوگی۔ کیونکہ لائق مصنف نے خاص طور پر محنت کی ہے۔

مشہور علامہ پیر مہر علیشاہ صاحب گولڑہ
طبی مشورہ اور چشمۂ زندگی کی نایاب اور قابل قدر ہدایات رفاہ خلق کیلئے نہایت ہی مفید اور ضروری تھیں جنکی اشاعت کی توفیق حکیم مطلق نے آپکو عنایت فرما کر نعم الرفیق و جند الشفیق کہلانیکا استحقاق بخشا۔

خلیفۃ المسیح حکیم مولوی نور الدین صاحب قادیانی
چشمۂ زندگی کو میں نے نہایت دلچسپی سے پڑھا آپ کی محنت قابل قدر ہے۔ مجھے بڑی خوشی ہوگی۔ اگر ملک اس کی قدر کرے۔

دیوان بہادر ٹیکچند صاحب کمشنر انبالہ
چشمۂ زندگی نہایت مفید اور دلچسپ ہے۔

سردار بھگت سنگھ صاحب ایم۔ اے سپرنٹنڈنٹ ڈاکخانہ جات۔ لاہور
چشمۂ زندگی واقعی نوجوانوں کا سچا رفیق۔ اور والدین کا خیر اندیش ہے۔

علاوہ ازیں

مسٹر ڈکنند سین صاحب۔ ایم۔ اے ہائیکورٹ جج جموں۔ ڈاکٹر گوکل چند نارنگ ایم۔ اے ایم۔ ایل۔ سی لاہور۔ پروفیسر دیوانچند ایم۔ اے پرنسپل دیانند کالج کانپور۔ ڈاکٹر ایم۔ ایل پوری سول سرجن سیالکوٹ۔ لالہ جگن ناتھ صاحب ایم۔ اے سینئیر سب جج بہادر دہلی۔ سردار اُتم سنگھ صاحب ایم۔ اے سب جج جالندھر۔ شیخ انعام علی صاحب۔ بی۔ اے سشن جج حصار۔ جیسے معزز اصحاب اور بیشمار اخبارات کی متفقہ رائے ہے کہ یہ کتب نہایت مفید دلچسپ اور قابل غور ہیں!!۔

فخر ہند مسیح الملک حکیم محمد اجمل خاں صاحب
کے دست مبارک سے قائم کردہ ہندوستان کی معتبر طبی کانفرنس

آل انڈیا ویدک اینڈ یونانی طبّی کانفرنس دہلی

کے معزز جائنٹ سیکرٹری سے کامل ایک سال کے تجربہ کے بعد پُر زور سفارش کردہ

مصدّقہ و تمغہ یافتہ

اور ہزارہا تعریفی خطوط سے متفقہ تائید کردہ

ادتیہ رسائن

کے اکسیری فوائد کے متعلق مزید اطمینان کے لئے کارآمد ہدایات اور واقفیت سے بھرپور دلچسپ و باتصویر رسالہ "آئینہ صحت، کرشمہ طاقت" مفت منگوا کر مطالعہ کریں۔

۷ روزہ خوراک قیمت عہ بقدر روزہ ۲ آنے ۱۴ روزہ للعہ محصولڈاک ۳ر علاوہ

نرخ ادتیہ رسائن

۱۴ روزہ خوراک کے دو پیکٹ	قیمت	۵ عہ	"	" "
" " ۳	"	۸ ؁	"	" "
" " ۶	"	۱۶ عہ	"	۱۲ر "
" " ۱۲	"	۳۰ ؂	"	عہ "
۷ روزہ خوراک کے ۱۲	"	۹ لعہ	"	۹ر "

۱۴ روزہ خوراک کے ۱/۲ درجن اور ایک درجن پیکٹ پر مزید کمیشن یا رعایت صفحہ ۱۵ پر دیکھو۔

اکسیر احتلام

سندر رسائین

رات کو خواب میں بے اختیار
منی کا ضائع ہو جانا - اور خیالات کی سکی بی
چکر بجوانی اور ہسٹیریا کیلئے اکسیر ہے -
قیمت ۷ روزہ خوراک عہ ایک ماہ للعہ
نوٹ :- مجرد مریضان کثرت احتلام کو
ادتیہ رسائن اور سندر رسائن
ملا کر استعمال کرنا چاہیئے

اکسیر مقوی باہ

کاننار رسائین

مقوی باہ اور نروائین ٹانک ہے
بوڑھوں کمزوروں کے لئے ایک نعمت ہے
تازہ خون اور گاڑھا ویریہ پیدا کرتی اور مصفی
خون ہے امراض رحم - کمزوری نطفہ بسیلان
اور ذیابطیس میں نہائت مفید ہے قیمت
پندرہ روزہ خوراک ۵ محصول ڈاک ۷
ایک ماہ معہ محصول ڈاک عہ
دس روپے دو آنہ

اکسیر زنان

یوگ رسائن

خون حیض کا کم و بیش یا درد سے آنا تمام
جسم و اعضا میں درد و تکان وغیرہ امراض
متعلقہ مستورات کے علاوہ مرد و عورتوں کی امراض
درد ریح کمی اشتہا کھٹے ڈکار پیٹ درد دائمی
قبض کے لئے نہائت مفید ہے -
قیمت ۳۲ گولی عہ یکصد گولی عہ
محصول ڈاک علاوہ

اکسیر مردمی

من منتھ رسائین

کیسر - کستوری - مکردھوج وغیرہ
بیش قیمت امیرانہ اجزاء کا پرلے
درجہ کا مقوی باہ نسخہ ہے جو کمزوروں -
بوڑھوں اور نامردوں کیلئے اکسیر ہے
قیمت ۷ روزہ خوراک ۳ ملے
ایک ماہ کے لئے تیس روپیہ ۳۰
علاوہ محصول ڈاک

کتب واد و یات کے گوجرانوالہ ایجنٹ :- ایڈورڈ میڈیکل ہال -

آدینیہ اوشدھ کوشش کی اکسیر نمبر (۱) قبض کی لاجواب دوا

آدینیہ قبض کشا گولیاں

قبض کشا ادویہ کا سرتاج

ہزار ہا سے تصدیق شدہ

بدہضمی۔ دائمی قبض پیٹ درد بواسیر۔ یرقان۔ تلی۔ زکام اور بخار میں نہائت مفید ہیں۔

نرخنامہ

۳۲ گولی قیمت ۸/ محصولڈاک ۷/

یکصد " عہ " ۷/

یکصد گولیوں کی تین ڈبیہ " سے " ۷/

" صہ " ۱۰/

۶۰۰ گولی کا ایک ڈبیہ " للعہ " ۱۰/

یکصد گولیوں کی ۱۲ ڈبیہ " لعہ " ۱۲/

۱۲۰۰ گولیوں کا ایک ڈبیہ " لعہ " ۱۲/

۳۲ گولیوں کے ایک درجن پیکٹ صہ " ۹/

نمونہ ایک آنہ

تعریفی خطوط

رائے صاحب ڈاکٹر گوپال داس صاحب سول سرجن بہادر کنجاہ۔ آپ کی قبض کشا گولیاں واقعی نہائت اعلیٰ ہیں

ڈاکٹر مہتہ رام لعل صاحب سٹاف سرجن راولپنڈی آدینیہ قبض کشا گولی میں نے خود استعمال کی با آسانی صبح کے وقت کھلکر پاخانہ آجاتا ہے

رائے بہادر لالہ رلارام صاحب اسسٹنٹ کمشنر گوجرانوالہ جو گولیاں قبض کشا پہلے بھجوائی تھیں وہ مفید ثابت ہوئیں یکصد گولی اور وی پی بھیجیں۔

مہتہ رام چند صاحب شاستری اپدیشک دیانند کالج لاہور آپ کی قبض کشا گولیوں سے بہتوں کو فائدہ ہوا ہے۔

حکیم عنائت اللہ صاحب میونسپل کمشنر شیخوپورہ قبض کشا گولی لائق تعریف ہے۔

حکیم خلیفہ محمد صادق۔ صاحب احمدی رانی پور میں نے بہت حکیموں سے قبض کشا گولیاں طلب کیں ان سب میں یہ لاثانی ہیں

رائے صاحب لالہ لال چند صاحب سب ڈویژنل افسر ایبٹ آباد سترہ سال سے یہ ہمارے گھر میں استعمال ہو رہی ہیں

خرابیٔ خون سفید داغ پرانے ورم آتشک ہنجیروں پھوڑے پھنسی کیلئے اکسیر مصفی خون

آدتیہ مصفی خون جوہر

یہ مصفی خون مقوی جوہر نہائت ہی نایاب مشہور معروف مصفی خون و مقوی خون ادویات کو لیکر بڑی محنت اور لگاتار کوشش سے تیار کیا جاتا ہے۔ بھوک پیدا کرتا ہے۔ اور قبض کشا ہونیکے علاوہ مقوی اجزا کی شمولیت کے سبب لال خون کی مقدار بڑھاتا ہے۔ قیمت فی شیشی ایک ہفتہ کی خوراک عہ محصول ۷ر ایک ماہ کی خوراک صہر پانچروپیہ دو آنہ معہ محصول

ہر طبقہ کے ڈاکٹروں سے تصدیق شدہ نیم۔ کاربالک گندھک وغیرہ دافع عفونت و کرم کش ادویات کا صابن

آدتیہ میڈیکل سوپ

دھدر۔ پھوڑا پھنسی۔ خارش ہر قسم۔ اگزیما۔ چھائیں۔ کیل۔ کہن۔ بدنما داغ۔ بالچر۔ جوؤں کا پیدا ہونا کھٹمل پسوؤں کے کاٹنے وغیرہ کی تکلیف میں نہائت مفید ہے آتشک کے زخم کاربنکل بھگندر وغیرہ گندے زخموں کو ڈریس کرنے اور دھونے کے لئے پانی میں حل کر کے لطور لوشن استعمال کیا جاتا ہے متعدی امراض ہیضہ پلیگ۔ انفلوئنزا چیچک۔ بخار محرقہ میں منہ ہاتھ اور جسم کو دھونے سے وبائی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ قیمت ۳ چاکی ۶ر بارہ چاکی عہ۔

دل۔ دماغ۔ جگر۔ اور پھیپھڑوں کی صحت کا محافظ

آدتیہ شربت

گرمی۔ سردی میں یکساں استعمال۔ کمزور بچوں۔ بوڑھوں۔ حاملہ مستورات کی دلی جگری اور صدری امراض میں اکسیر اعظم ہے۔ کمزوری دھڑکی۔ یرقان زکام کھانسی میں اکسیر ہے

قیمت:۔ چھوٹی شیشی ایک روپیہ عہ بڑی بوتل تین روپیہ سے ۳ر

سردیوں میں طاقت مردمی بڑھانے کی اکسیر بے نظیر

آدینہ مکردھوج

مردانہ و زنانہ تناسلی کمزوریوں کے علاوہ دل۔ دماغ۔ جگر معدہ گردوں کو طاقت و بکرہ رگوں میں طاقت مقناطیسی پیدا کرنے والا ہے۔ قیمت ۷ روزہ خوراک عمار ۱۴ روزہ خوراک سات روپیہ

بالوں اور دماغ کا شاندار محافظ

روپ ولاس تیل

بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا دیر تک کالا رکھتا اور سفید ہونے سے روکتا ہے۔ حافظہ اور دماغ کو تقویت دیتا ہے قیمت فی شیشی خورد ۸ر کلاں ۱۴ر

خوبصورتی کا محافظ

آدینہ اوبٹن

خوشبودار۔ چہرے کے بدنما داغ کیل چھائیاں ہٹانیوالا ہے قیمت فی بکس ۶ر تین بکس عہ ۱۲ بکس عاار

آنکھوں کا محافظ مقوی البصر سرمہ

آدینہ سرمہ

روزانہ استعمال کیلئے طالب علموں اور باریک کام کرنے والوں کو نہائت مفید ہے۔ قیمت سرمہ سیاہ فی تولہ ۸ر سرمہ سفید فی تولہ عہ ر

خوش ذائقہ۔ اکسیر ہاضمہ

آدینہ چورن

نہائت مفید۔ بے ضرر ہاضم اور مقوی معدہ ہے قیمت فی پیکٹ چھوٹا ۳ر بڑا عہ ایک روپیہ چار آنہ

رسالہ آئینہ صحت کرشمہ طاقت اور کرشمہ صحت مفت طلب کریں؟

آدتیہ اوشد کوش ۱۵ اکسیری ادویہ کا خوبصورت بکس

نمبر		نام	قیمت	نمبر		نام	قیمت
۱	آدتیہ قبض کشا گولیاں	اکسیر قبض	۳۲ گولی ۸/ ؛ ۱۰۰ 〃 عہ	۹	[illegible]	اکسیر درد گردہ	۸ گولی ۴/ ؛ ۱۰۰ 〃 [illegible]
۲	[illegible]	اکسیر کھانسی	۱۶ گولی ۸/ ؛ ۱۰۰ 〃 عہ	۱۰	[illegible]	اکسیر اطفال	۳۲ گولی ۴/ ؛ ۲۰۰ 〃 عہ
۳	[illegible]	اکسیر ہیضہ	〃 〃	۱۱	[illegible]	اکسیر درد سینہ	۸ گولی ۴/ ؛ ۱۰۰ 〃 [illegible]
۴	[illegible]	اکسیر بخار	〃 〃	۱۲	[illegible]	اکسیر دندان	۲ تولہ ۵/ ؛ ۴ 〃 ۸/
۵	[illegible]	اکسیر حیض	〃 〃	۱۳	[illegible]	اکسیر ہاضمہ	۳۲ گولی ۴/ ؛ ۲۰۰ 〃 [illegible]
۶	[illegible]	اکسیر نکسیر	۴ عدد ۸/ ؛ ۱۲ 〃 عہ	۱۴	[illegible]	اکسیر دمہ کھانسی	۲ ماشہ ؛ ۲ تولہ [illegible]
۷	[illegible]	اکسیر جلاب	۸ گولی ۴/ ؛ ۱۰۰ 〃 ۱۲/	۱۵	[illegible]	مرہم اکسیر درد	۱ تولہ ؛ ۲ 〃
۸	[illegible]	اکسیر الامراض	۳ ماشہ ۳/ ؛ ۲½ تولہ عہ			لطور تجربہ کوئی دوا طلب کرو	

نوٹ:- آدتیہ اوشد کوش مندرجہ بالا ۱۵ اکسیروں کا دلکش بکس ہے جو گھر کی ہزار تکلیف اور سفر میں نہایت کارآمد رفیق ہے۔ مکمل بکس چھوٹا قیمت ۵ محصول ۱۲/ مکمل بکس بڑا قیمت ۲۵ محصول عہ رہنمائے آدتیہ اوشد کوش

نوٹ:- تھوک نرخوں کی ذیل میں دی ہوئی سب ادویہ مکمل بکس قیمت ۲۵ محصول عہ حسب ضرورت کوئی دوا مقررہ نرخ پر بطور تجربہ طلب کریں۔

علاوہ ازیں ہر قسم کشتہ جات۔ ارشٹ معجون۔ رس چورن۔ گھرت تیل اور دیسی مفرد ادویہ ہول سالگری۔ کیسر کستوری موتی وغیرہ مناسب نرخوں پر بہم پہنچائے جاتے